УЗНАЙ, КТО ОПРЕДЕЛЯЕТ ТВОЮ ЖИЗНЬ

ИЮНЬ
2011

Men's Health

ЧТОБЫ НЕ ЛОМАЛАСЬ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ЖЕНЩИНЫ

СПЕЦСЕКЦИЯ
ВЕЛОСИПЕД В ГОРОДЕ

ФИТНЕС
ЖЕЛЕЗО УСТАНЕТ ПЕРВЫМ

ВСЕ-ТАКИ ОНА СЛИПНЕТСЯ
ОПАСЕНИЯ ОПРАВДАЛИСЬ!

MHealth.ru

100 ГЛАВНЫХ
ДЖОБС, ПРОХОРОВ, ШНУРОВ, СТЕТХЭМ И ЕЩЕ 96 ЧЕЛОВЕК, ОТ КОТОРЫХ ЗАВИСИТ ВСЕ

Телефон горячей линии Dior: 810 800 2086 1033 (звонок по России бесплатный)
Товар сертифицирован. Реклама www.dior.ru

Dior
Aqua
Fahrenheit
Dior

Реклама

Расставаться еще никогда не было так приятно!

Специальные условия программы «Трейд-ин» от «Мерседес-Бенц»

Для клиентов – участников программы «Трейд-ин» с автомобилями «Мерседес-Бенц» и автомобилями ряда конкурентных марок не старше 5 лет с пробегом до 125 000 км, которые также удовлетворяют и другим критериям отбора, стоимость новых автомобилей снижается на:

200 000 рублей для S-Класса
100 000 рублей для M-Класса
80 000 рублей для E-Класса

Специальное предложение действительно с 1 апреля по 30 июня 2011 года.
Предложение не распространяется на модели AMG.

125! лет изобретению автомобиля

Подробную информацию о программе можно получить у официальных дилеров, в контакт-центре «Мерседес-Бенц» по телефону 8-800-200-02-06 и на официальном сайте **www.mercedes-benz.ru**

Mercedes-Benz

The best or nothing.

DIESEL®
FOR SUCCESSFUL LIVING
THE WORLD'S LARGEST EXPORTER OF SEXUAL ENERGY.
(Alternative, but not always clean.)
DIESEL ISLAND
Land of the Stupid, home of the Brave.

РЕКЛАМА

**Остров Diesel. Страна безрассудных, родина смелых.*
Самый большой в мире экспортер сексуальной энергии. Альтернативной, но не всегда эффективной.
Мы основали новую уникальную нацию.Присоединяйся и стань гражданином в магазине Diesel на Петровке, 16

We are creating a new and better nation. Join the movement and become a citizen at Diesel Store Moscow Petrovka 16

СОДЕРЖАНИЕ | 06.2011

Как получить мешок зеленых 86

НА ОБЛОЖКЕ

96 УЗНАЙ, КТО ОПРЕДЕЛЯЕТ ТВОЮ ЖИЗНЬ

100 ГЛАВНЫХ:
Джобс, Прохоров, Шнуров, Стетхэм и еще 96 человек, от которых зависит все

114 ЧТОБЫ НЕ ЛОМАЛАСЬ
Инструкция по эксплуатации женщины

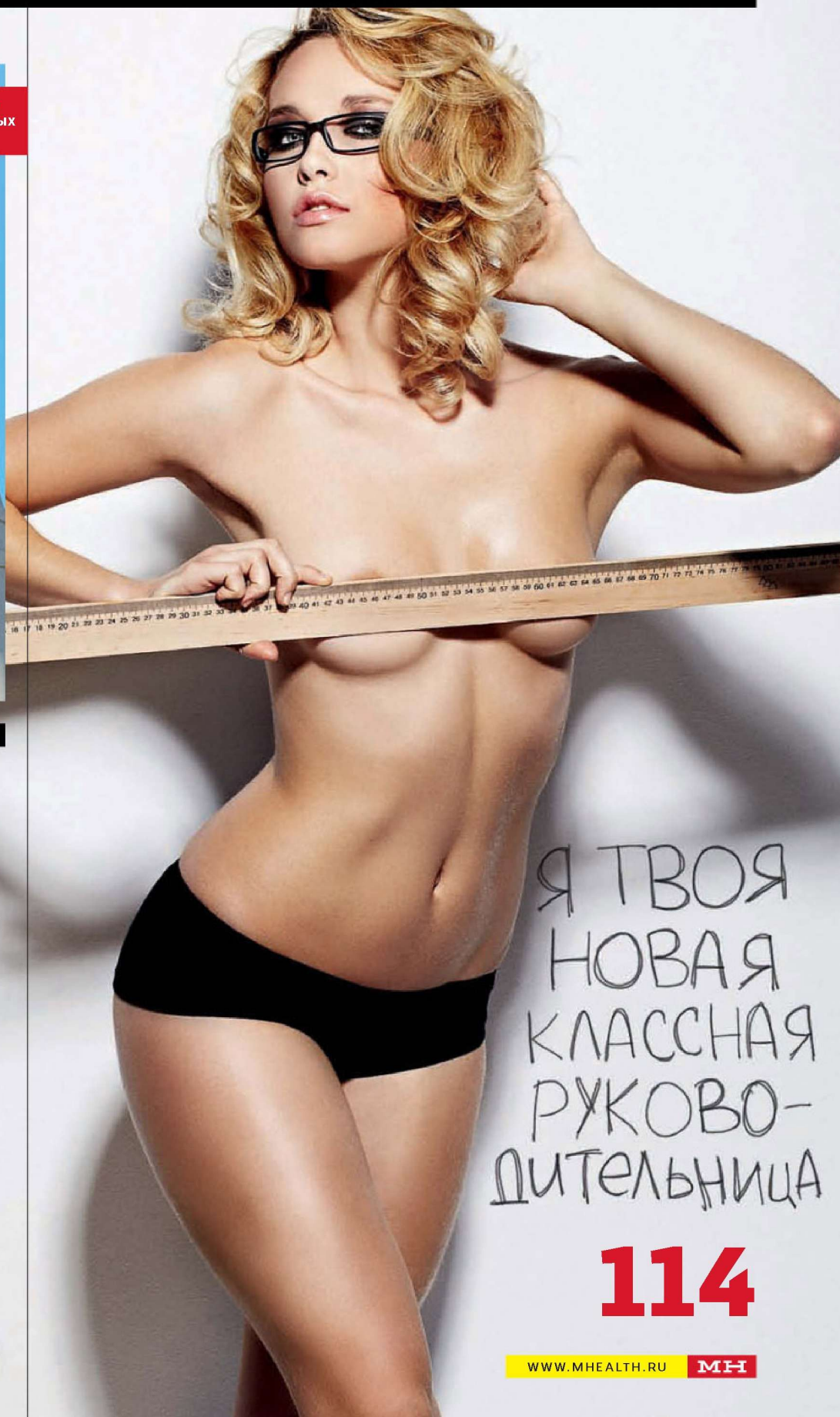
ФИТНЕС

150 ЖЕЛЕЗО УСТАНЕТ ПЕРВЫМ

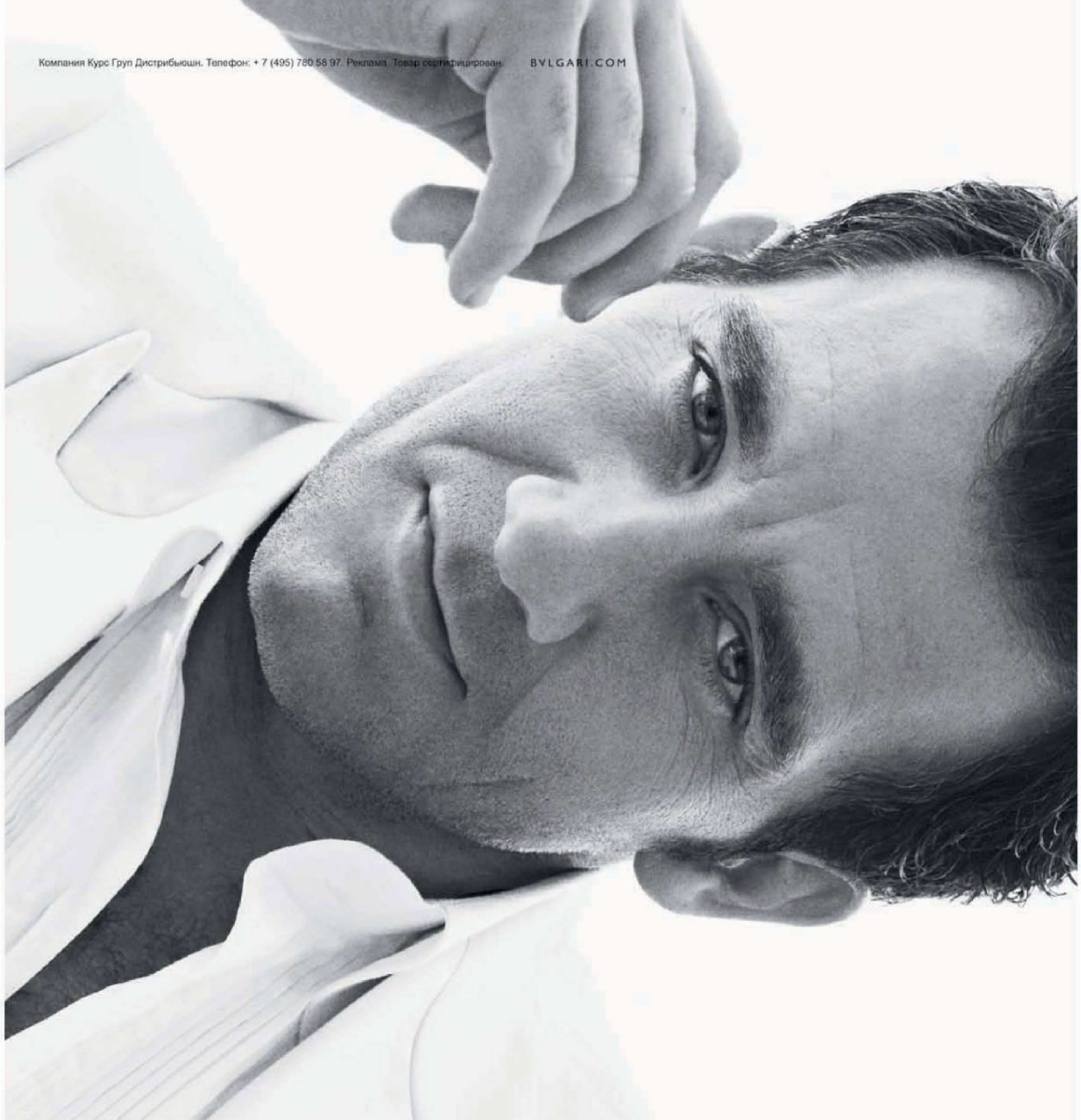
122 ВСЕ-ТАКИ ОНА СЛИПНЕТСЯ
Опасения оправдались!

СПЕЦСЕКЦИЯ

128 Ввелосипед в городе



Реклама.


Компания Курс Груп Дистрибьюшн. Телефон: + 7 (495) 780 58 97. Реклама. Товар сертифицирован.
BVLGARI.COM

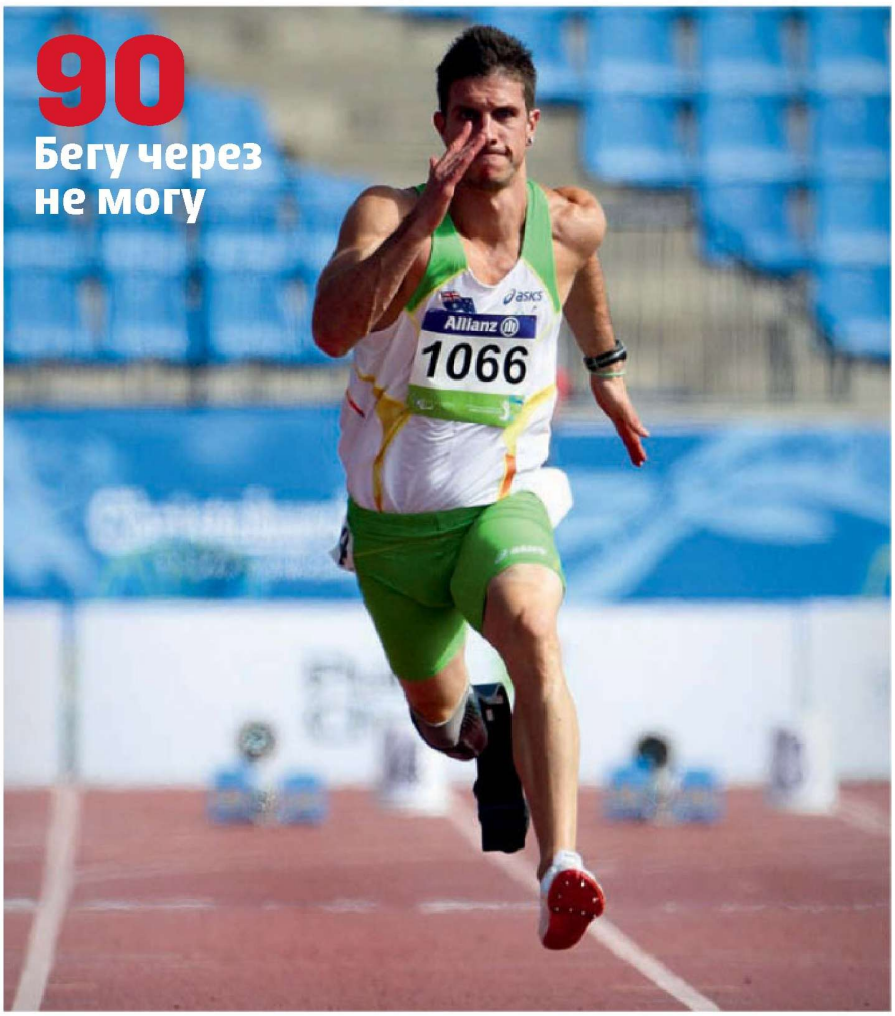
BVLGARI

BVLGARI

MAN

Искусство быть мужчиной

СОДЕРЖАНИЕ | 06.2011



90
Бегу через не могу

ЭКСТРА
Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ
72 КИДАЙ В ГОРОД
Как и где играют в городки

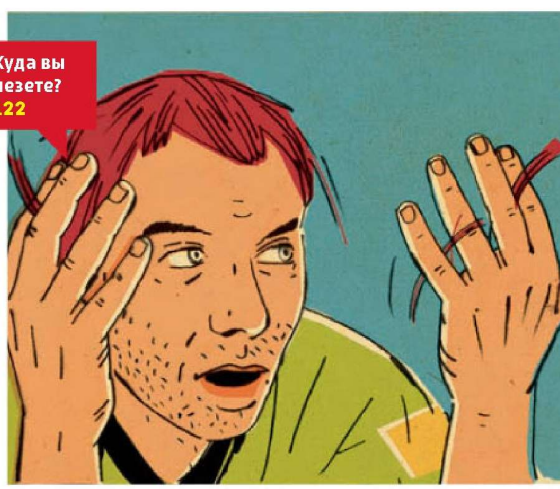
РАЦИОН
76 ДЖА ДАЛ НАМ ВСЕ
Утоли аппетит ямайской курочкой

ЗНАНИЕ
80 ДЛЯ ЖИЗНИ ОТДЫХАЮЩИХ
8 советов, как не просрать отпуск

СЕКС
84 ЭТО ЕЕ КАСАЕТСЯ
Когда, где и как нужно трогать женщину

ДЕНЬГИ
86 ПОЧЕМУ ТЕБЕ НЕ ДАДУТ В ДОЛГ
МН учит брать кредит в банке

ФОРМА
90 ОДНА НОГА — ЗДЕСЬ
Герой обложки с Зеленого континента



Куда вы лезете? 122

128
Вело как машина

ЭЛЕМЕНТАРНО
Склад бесценной информации

44 В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА
Как обстоят тела в постели?

48 НЕ ДЛЯ ТУПЫХ
Шеф-повар учит крошить овощи

52 МОГУЧИЕ ПЕСКИ
Специальная пляжная тренировка

54 АНАЛИЗ, МОЛЧИ!
Что делать, если моча зеленая?

56 НИКОГО НЕ ЖАЛЬ!
Осы и пчелы тебе не страшны

И еще 10 энергичных заметок

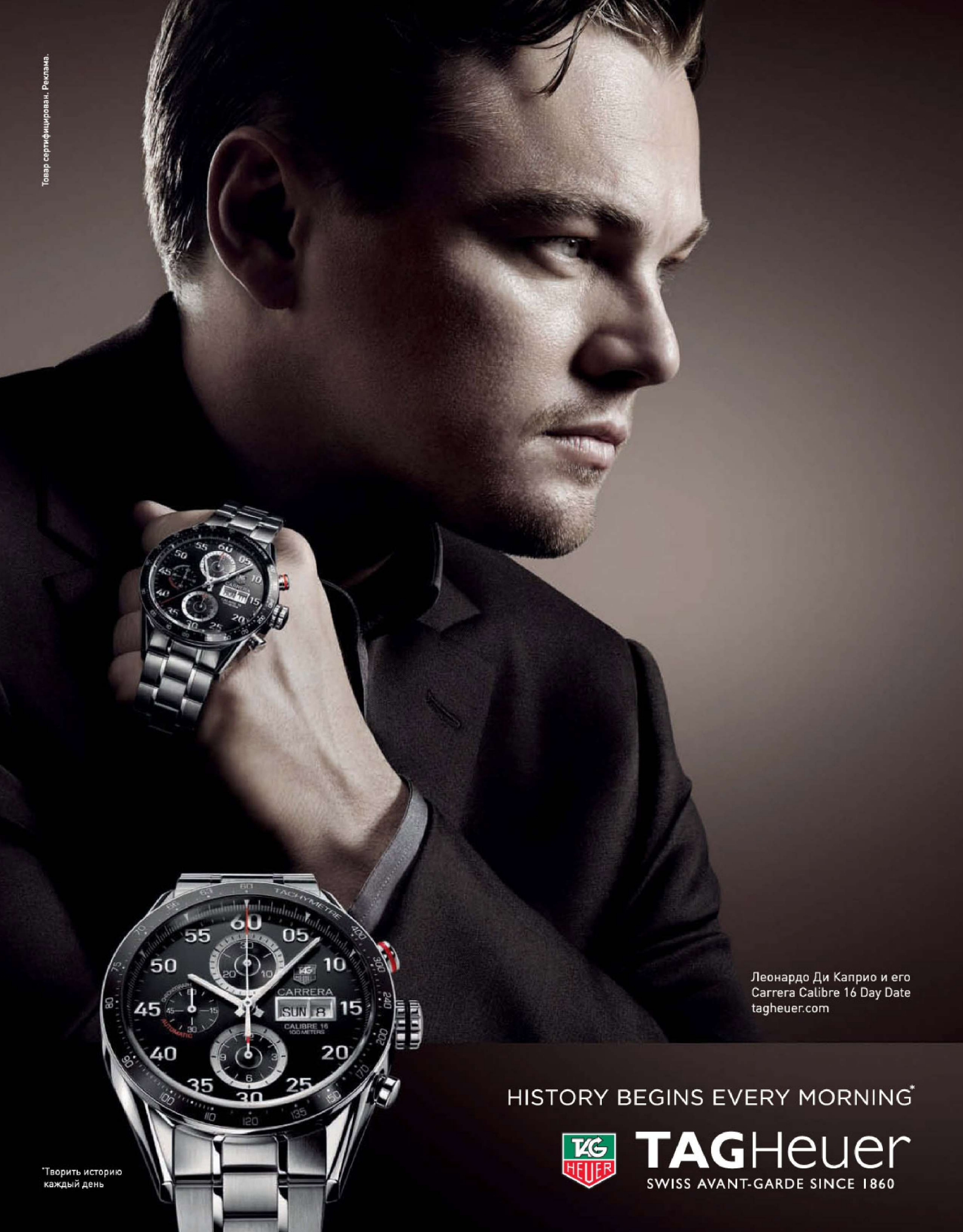
МН-ПРИКЛЮЧЕНИЕ

138 КАШМИР СТАЛ ЯВЬЮ
Мотопробег по Гималаям

148 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Товар сертифицирован. Реклама.



Леонардо Ди Каприо и его
Carrera Calibre 16 Day Date
tagheuer.com

HISTORY BEGINS EVERY MORNING*

TAG HEUER

TAGHeuer

SWISS AVANT-GARDE SINCE 1860

*Творить историю
каждый день

СОДЕРЖАНИЕ | 06.2011

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

САМООБОРОНА
158 БЕДРЕННЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК
Школа микс-файта. Урок №5: прием "Треугольник"

ЗДОРОВЬЕ
160 ЧУВСТВО ЛОКТЯ
Как спасти предплечье

F.A.Q.
162 НОГИ ВРОЗЬ
Фитнес-редактор отвечает на вопросы читателей

46
Опять нарезалась свинья

Добудь огонь трением 84

ЖЕЛЕЗО

РАЗБОРКА
178 ВАГОН МЕТРО "ЕЖ-3"

180 ГЛУБОКОЕ ПОДПОЛЬЕ
Редактор MH попробовал себя в роли машиниста метро

184 НОВОЕ ЖЕЛЕЗО

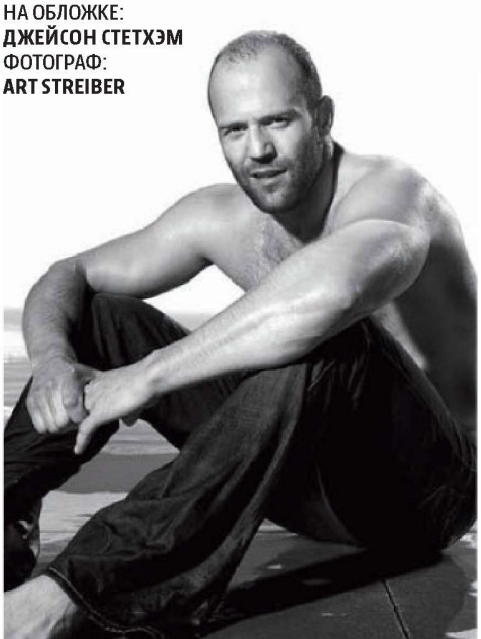
GUIDE TO STYLE

164 ДОРОЖНЫЕ СУМКИ
И сочетания их с верхней одеждой

168 НАША СВЕТЛОСТЬ
Модный летний гардероб

ДЕЛО ВКУСА
176 ЛОВЛЯ НА ЖИВЦА
Подбери правильную приманку

НА ОБЛОЖКЕ:
ДЖЕЙСОН СТЕТХЭМ
ФОТОГРАФ:
ART STREIBER



В КАЖДОМ НОМЕРЕ

22 ФЕЙС-КОНТРОЛЬ
24 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
26 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
30 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
34 ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ
36, 38 И 40 БЮЛЛЕТЕНЬ
64, 94 И 136 ИМПУЛЬС
66 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
186 НОВОСТИ
194 Х.З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

Ваши идеи о том, каким должен быть автомобиль бизнес-класса, витали в воздухе. Теперь они воплощены в новом Volkswagen Passat седьмого поколения. Опережая ваше воображение, мы наделили этот автомобиль еще одним важным качеством: способностью предугадывать ваши желания.

Новый Passat чувствует, когда вы устали, и предотвращает опасность – благодаря системе распознавания усталости водителя. Он понимает, куда вы свернете, и освещает вам путь с помощью поворотных фар*, меняющих угол освещения в зависимости от поворота руля. Он видит, когда вам нужно помочь: система бесконтактного открывания багажника* срабатывает, даже когда у вас заняты руки. Новый Passat умеет парковаться сам, едва ли не лучше вас и там, где это вам необходимо. Ведь он оснащен парковочным автопилотом Park Assist. Ваш Passat знает, чего хотите вы, а вы знаете, на что он способен.

Новый Volkswagen Passat.
Ваше седьмое чувство.

sochi.ru 2014

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР

Дополнительная информация – **по телефону информационной линии Volkswagen 8-800-333-4441 и на сайте www.volkswagen.ru**

* Данная опция будет представлена позднее для продажи в России

журнал Men's Health®

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор, зам. главного редактора
Владислав Рябинин
Редакторы
Александр Беляев, Арсений Виноградов, Иван Глушков, Антон Иванов
Продюсер, редактор раздела красоты
Ольга Сабельникова
Выпускающий редактор
Наталья Тимонькина
Фитнес-редактор
Дмитрий Смирнов

Медицинский редактор
Евгений Пашанов, д. м. н.
Директор отдела моды Лариса Лазарева
Координатор отдела моды
Юлия Трушля
Контрольный редактор Наталья Ерофеева
Дизайнеры Николай Егоров, Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев
Шеф-редактор сайта
Алексей Цыганов
Менеджер редакции Анна Акимова

Шеф-редактор Татьяна Боголюбова

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Радован Андрич, Александр Баранов, Михаил Вырцев, Евгений Дворецкий, Александр Догаев, Ириней Калачев, Григорий Колядин, Михаил Королев, Дмитрий Лигай, Надежда Лукинова, Тарас Маляревич, Валентин Ткач, Татьяна Шкондина

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

Директор по рекламе
Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе
Оксана Мащенко
Старший менеджер по рекламе и спецпроектам
Константин Анников
Ассистент рекламного отдела
Анна Бобрус
Креативный директор
Андрей Медин
Менеджер проекта Men's Health Adventure
Юлия Васильева
Координатор по работе с рекламодателями
Софья Двоскина

Финансовый менеджер Ирина Стоякина
Директор по подписке и распространению
Антон Волков
Менеджеры по распространению в регионах
Сергей Казаков,
Владимир Дзюбка
Менеджеры по распространению в Москве
Татьяна Заболотская
Менеджер по альтернативному распространению
Петр Шамаев
Менеджер по подписке
Ирина Соловарова
Начальник отдела координации печати
Ольга Замуховская
Менеджер по печати
Ирина Широкова

Фотостудия IM
Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОГО СОВЕТА, ЧЛЕН СОВЕТА ДИРЕКТОРОВ
Дерк Сауер
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР, ПРЕДСЕДАТЕЛЬ СОВЕТА ДИРЕКТОРОВ
Елена Мясникова
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Александр Гукасов, Михаил Дубик, Екатерина Кабакчи, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:
Москва: ООО "Трейдинг-Пресс", т.: 748-52-32; ОАО "Агентство "Роспечать", т.: 921-25-50; ЗАО "Экспресс Медиа", т.: 744-09-60; ООО "ПрессХаус", т.: 974-21-31; ООО "Ритейл Медиа Групп", т.: 259-75-89; ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: 663-82-62; ООО "ГК Кардос", т.: 933-08-32; ООО "Формула Делового Мира", т.: 933-30-60; ЗАО "Наша Пресса", т.: 619-27-55; ООО "Сити ПрессЦентр", т.: 916-96-30; ЗАО "Центропечать", т.: 974-21-31; ООО "Компания "Родина-Пресс", т.: 242-89-05; ООО "Пресс Клуб Олимп", т.: 937-28-01; ЗАО "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; ЗАО "Сейлс", т.: 660-33-98; ЗАО "МК-Сервис", т.: 781-54-19; ООО "МАП", т.: 974-21-31. ООО "Газетные автоматы", т.: 644-2090; ООО "Альянс Пресс" (499) 257-05-24; ООО "Селект-Медиа" 788-33-54; ООО "Пресс-Логистик", т.: 974-21-31; ООО "АПП" МК-подписка", т.: (499) 259-75-89. **Владивосток:** ООО "Владпресса", т.: (4232) 44-84-09. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** ЗАО "Сегодня-Пресс Воронеж", т.: (4732) 72-76-50. **Екатеринбург:** ООО ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-06. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-0862; ООО "Экспресс логистик", т.: (843) 541-38-82. **Калининград:** ООО "Печать", т.: (4012) 53-63-87; ООО "КП-Калининград-Газеты в розницу", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-5774; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861)210-1032. **Нижний Новгород:** ТД "Шанс-Пресс", т.: (8312) 278-03-39. **Новосибирск:** АРПИ "Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 68-04-49. **Пермь:** "Кочанов", т.: (342) 260-7496; "Еремин", т.: (342) 294-35-75. **Пятигорск:** "Центропечать", т.: (8793) 38-06-30. **Ростов-на-Дону:** ООО "РДП "Мурена", т.: (8632) 96-98-94; ООО "Фирма "Пеликан", т.: (8632) 99-0519. **Самара:** ООО "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-4843; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-4508. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; ЗАО "Нева-Пресс", т.: (812) 324-6740. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-5400. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91. **Уфа:** "Аврора", т.: (3472) 73-61-48. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 72-89-44; ОАО "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-4625. **Челябинск:** "Азбука", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: 388-1195. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: 8-10-37517-297-92-69; ООО "Юнисервиспресс", т.: 8-10-37517-299-51-70. **Прибалтика:** ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: 984-72-87.

реклама

Elegance is an attitude*

Пришло время уделить немного времени другим людям

Андре Агасси

LONGINES®

Официальный хронометрист Открытого чемпионата Франции по теннису

The Longines Column-Wheel Chronograph

ROLAND GARROS PARIS

LONGINES

OFFICIAL TIMEKEEPER

www.longineswatches.ru

* Элегантность как стиль жизни

Evrotime

г. Москва, Сретенский бульвар, 2,
тел. +7(495)625-26-21 • www.evrotime.ru

Audi RS 5 Zero-G*

Пятая космическая

12 апреля 1961 года космический корабль с человеком на борту впервые достиг первой космической скорости и вышел на околоземную орбиту. На протяжении долгих лет люди мечтали и продолжают мечтать о полете в космос. И вот, к пятидесятилетнему юбилею этого выдающегося события, компания Audi предоставляет такую возможность: пятьдесят автомобилей Audi RS 5 Zero-G уже ждут своих космонавтов № 1.

www.audi.ru | Горячая линия Audi: +7 495 775 8888, 8 800 200 2333

* Специальная серия «Невесомость».

Реклама.

журнал Men's Health

RODALE INC.

MARYANN BEKKEDAHL
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER, RODALE MAGAZINES

BILL STUMP
VICE PRESIDENT, BRAND EDITOR; EDITOR, MENSHEALTH.COM

RODALE INTERNATIONAL

Senior Vice President, Rodale International
Michelle Meyercord
Editorial Director, Rodale International
John Ville
Deputy Editorial Director of Women's Health and Prevention International
Laura Ongaro
Associate Editorial Director of Runner's World International
Veronika Ruff
Associate Editor
Meghan Loftus
Vice President, Finance, International
Robert Novick
Business Development Director
Kevin LaBonge
International Marketing&Sales Director
Lucio Grimaldi
International Business Manager
Seana Williams
International Marketing Manager
Linda Stevens
Financial Assistant
Hannah Roshetko
International Coordinator
Nicole Facompre
Senior Production Manager
Darleen Malkames

© 2011 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США David Zinczenko
АВСТРАЛИЯ Bruce Ritchie
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
ГОЛЛАНДИЯ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Vasilis Vardakas
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Luigi Grella
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КАЗАХСТАН Андрей Жарков
КИТАЙ Mitchel Lin
КОРЕЯ Seung Kwan Paek
МАЛАЙЗИЯ Gareth Corsi
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Razvan Spiridon
СЕРБИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Raymond Goh
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Eren Erentay
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Agu Paiso
ФРАНЦИЯ Francois de Guillebon
ХОРВАТИЯ Kresimir Sego
ЮАР Jason Brown
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andre Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 300 000 экземпляров.
Июнь 2011 (№152)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.
Дата выхода в свет: 12.05.2011
Цена свободная.

Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".
Запрещено к реализации на территории Казахстана.
Адрес редакции: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1, **тел.:** 232 1750, **факс:** 232 1761
Адрес для писем в редакцию mh@imedia.ru
Коммерческие предложения, направленные по этому адресу, не рассматриваются.

Отдел рекламы:
Тел.: 232 1750, 232 3200, факс: 232 9277
Отдел распространения:
Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки:
Тел.: 232 9251, факс: 710 7632
Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

SUBARU

Уверенность в Движении

FORESTER

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ SUBARU
8-(495)-788-0404
8-(800)-555-0020

Легендарный Subaru Forester всегда был настроен идеально. Теперь он «звучит» еще лучше! Forester стал обладателем нового экономичного горизонтально-оппозитного двигателя Boxer[1] с повышенным крутящим моментом, который придает автомобилю более уверенное ускорение в ответственный момент. Мы добились филигранной управляемости и повышенной устойчивости подвески Russian Spec[2]. А заключительным аккордом стали камера заднего вида[3], боковые зеркала с электрическим приводом складывания[3], раздельная система кондиционирования[4] и ... многое другое!

Новый Subaru Forester. Совершенный инструмент покорения пространства.

[1] Боксер, [2] Рашен Спек
[3] Кроме модели 2.0 X.
[4] Доступно в моделях 2.5 XS и 2.5 XT, S-edition

SYMMETRICAL AWD SINCE 1972

3 ГОДА
ГАРАНТИЯ
100 000 КМ
ВКЛЮЧАЯ ПОДВЕСКУ

www.subaru.ru

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

РЕДАКТОР МН АНТОН ИВАНОВ ИСПОЛНИЛ ДЕТСКУЮ МЕЧТУ — ПОРАБОТАЛ ДЕНЬ МАШИНИСТОМ МЕТРО (СМ. СТР. 180). А КЕМ В ДЕТСТВЕ ХОТЕЛИ БЫТЬ НАШИ ГЕРОИ?

1

ВЛАДИМИР ЗАКУТАЕВ

ЗАМЕСТИТЕЛЬ НАЧАЛЬНИКА ЭЛЕКТРОДЕПО "ВЫХИНО"

Конкретной мечты у меня не было, но знаю одно — всегда видел себя в форме. И ведь в итоге, хоть я и окончил автомеханический институт, который форму не предполагал, все равно всю жизнь хожу в погонах!

2

ЕВГЕНИЙ АРТАМОНОВ

ПРЕЗИДЕНТ МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИИ ГОРОДОШНОГО СПОРТА

Тем же, кем и сейчас. Полвека назад в городки играли везде: рядом с дачей, которую снимали родители, была площадка дома отдыха "Учитель", куда ходил играть мой отец, а в городе, рядом с домом, — площадка на стадионе Кировского завода. Там тренировались по-серьезному, и, когда я попросил мужиков дать мне попробовать, они не разрешили: чтобы поиграть на той площадке, пришлось записаться в секцию. С тех пор вот уже 48 лет я играю и ни разу не пожалел".

3

РОМАН ВОРОПАЕВ

ФОТОРЕДАКТОР MEN'S HEALTH

В детстве мечтал стать гонщиком и механиком в одном лице, проводил много времени с дедом в гараже. Но потом родители начали отвлекать меня на всякий спорт, учебу, потом не стало дедушки, а с ним и гаража с машиной... и мечта куда-то испарилась. Правда, оказалось, испарилась она на время: сейчас вставило с новой силой, и вся моя зарплата уходит на запчасти к моему "болиду" — я собираю в гараже машину для дрифта. Выйдет ли из этого толк? Не знаю, посмотрим...

4

ЕВГЕНИЙ ЗВЯГИНЦЕВ

IT-ИНЖЕНЕР, ГЕРОЙ РУБРИКИ "КОРОННОЕ БЛЮДО"

Я очень хотел быть астрономом, а так как телескопа у меня не было, приходилось выкручиваться: я взял два слабеньких бинокля, смотал их изолентой окуляр в окуляр, и смотрел на звезды через эту конструкцию. Потом у меня появилась подзорная труба, правда, и она потребовала доработки: у нее не было штатива, и я подкладывал под нее книги, чтобы изображение не дрожало. А телескоп мне так и не купили, хотя я дико о нем мечтал, да и сейчас иногда мечтаю.

5

ДМИТРИЙ ЛИТВИНЕНКО

ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ МАГАЗИНА VELOSITE

С детства мечтал быть пиарщиком, по крайней мере, не могу вспомнить, чтобы хотел стать кем-то еще, хотя и точного дня, когда эта мечта появилась, тоже не припомню. Кстати, это желание не прошло до сих пор, и, надеюсь, когда-нибудь оно исполнится: собираюсь пойти учиться на специалиста по PR. Мне нравится работать с людьми, много общаться.

реклама

SAILING-TOUCH™
Выбор Ники Хайдена – гонщика MotoGP
Коснись тактильного стекла и оцени новые часы для (безопасного) плавания с 9 функциями, включающими таймер обратного отсчета, измерение скорости и график приливов/отливов. 34890 руб.***
В НОГУ СО ВРЕМЕНЕМ
TISSOT
SWISS WATCHES SINCE 1853*
INNOVATORS BY TRADITION**
Узнай больше на www.tissot.ch
HIGH LOW
* швейцарские часы с 1853 года
** Новаторы по традиции
*** рекомендованная розничная цена

Официальный дистрибьютор ООО «Свотч Груп(РУС)»
Юридический адрес: 121099, Москва, Новинский бульвар, д. 3 стр. 1 тел. +7 (495) 580-98-45, факс +7 (495) 580-98-48

КТО ВИНОВАТ

Судьбу каждого из нас определяют поступки и намерения тысяч других людей.

Весной 1997 года два оборотистых дельца — **Владимир Олегович П.** и **Михаил Дмитриевич** тоже П. — взялись финансировать газету "Русский телеграф". (Любовь российских магнатов к убыточным медийным проектам необъяснима, ну да речь не о том.) Журналистов для "Телеграфа" набирали в газете "Коммерсантъ", где я как раз трудился. "Работы меньше, а денег больше", — описал суть проекта руководивший исходом **Саша Ш.** Я немедленно согласился.

Но главред газеты "Коммерсантъ" **Раф Ш.** внес ответное предложение — остаться и возглавить опустевший отдел бизнеса. "Работы больше, зато начальник", — аргументировал Раф Салихович. Я опять согласился без промедлений.

Набирая людей, я вспомнил, что в питерском корпункте работает бодрый **Ваня Ч.** Иван, недавно женившийся и только что отремонтировавший квартиру, бросил все, приехал в Москву, поселился у меня и приготовил курицу с чесноком. Так мы стали друзьями.

Ваня любил человеческое общение. К апрелю 2005 года в кругу его знакомств оказался блестящий молодой финансист **Андрей Б.** А тот поддерживал дружеские отношения с одноклассницей по 31-й школе **Ликой Д.**

Однажды Иван свел всех своих знакомых на одной большой вечеринке... В общем, через полгода мы с Ликой вступили в законный брак.

И что же, **Михаил Дмитриевич П.** (см. начало), это вас мне нужно благодарить за собрание сочинений **Анатоля Франса**, которое жена переволокла в мою квартиру? Я знаю, да — у всех жизнь складывается из таких мелочей. Часто мы даже не знаем, что за люди на нас повлияли. MH решил частично ликвидировать этот пробел. На стр. 96 ты найдешь список 100 главных людей, которые определяют, как ты живешь и как будешь жить в недалеком будущем. А что касается **Анатоля Франса** — читал вчера на ночь. Спасибо, Михал Дмитрич, скучновато.

Кирилл Вишнепольский

5 ЛУЧШИХ СОВЕТОВ ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

Обязательно возьми из России матерчатые рабочие перчатки: в Индии таких нет в принципе, индийские механики все делают голыми руками, покрытыми черным слоем масла.
Стр. 138

Не принуждай ее общаться с твоей мамой.
Стр. 114

Ежедневно, на работе или дома, выделяй минимум 10 минут для поиска в интернете информации о месте, куда собрался в отпуск.
Стр. 80

Если едешь за автомобилем, соблюдай дистанцию в 2-3 м. Так ты успеешь увернуться от открытого люка, который автомобиль любезно пропустит меж своих четырех колес.
Стр. 128

Спокойно, по прямой отойди на почтительное расстояние — они не увяжутся за тобой далеко.
Стр. 56

ОБНОВЛЕННЫЙ NISSAN X-TRAIL
ГОТОВ К НЕОЖИДАННЫМ ПОВОРОТАМ

- Уникальная система полного привода ALL MODE 4x4-i
- Система помощи при подъеме и спуске[1]
- Самый большой панорамный люк в своем классе
- Камера заднего вида[1]
- Подогрев передних и задних сидений[1]

www.nissan.ru

[1] Перечисленные опции входят не во все комплектации.
[2] Первичная техническая помощь на дороге, эвакуация до ближайшего дилерского центра.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

NISSAN FINANCE
«защищенный кредит»

СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ КЛИЕНТОВ
8 800 200 59 90

NISSAN ASSISTANCE[2]
ПОМОЩЬ НА ДОРОГЕ

Услуги по программе страхования «Защищенный кредит» предоставляются ЗАО «АЛИКО» (лицензия С №3256 77, выдана ФССН РФ) и ЗАО «ЭРГО Русь» (лицензия С №0177 78, выдана ФССН РФ).

ЭТО ПУТЕЙЦЫ

ПИСЬМО МЕСЯЦА

Очень нравятся твои умные и познавательные статьи, но иногда просто удивляюсь. Вот, например, в апрельском номере рубрика Винтовкиной с ответом на вопрос про ревность к музыке. Где вы выкопали такую профессию — шпалоукладчик?! Есть профессия "монтер пути", или попросту — "путеец". Он и занимается подъемом-перетаскиванием шпал, рельсов и других тяжеленных железяк на железной дороге. А вообще неплохо было бы написать про них, про путейцев. Посмотрите на них — жилистые, загоревшие ребята. Любому герою вашей обложки фору дадут.

АЛЕКСЕЙ

Автор "Письма месяца" в июне получит бритву с пятью лезвиями Gillette Fusion Power Cool White и автографом А. Овечкина

МН: Алексей, вот тебе приз за письмо месяца — колонки Philips. И пришли нам фото пары путейцев на обложку.

КОСМИЧЕСКИЕ ЛЯПЫ

В целом красиво в апрельском про космос (стр. 134). Пара ляпов, естественно, присутствует, цитирую: "К моменту сдачи этого номера МН SpaceShipTwo уже четыре раза поднимался в воздух — правда, пока только в атмосфере и только с помощью самолета-носителя". Дело в том, что SpaceShipTwo будет всегда летать на носителе. И второе: вы пишете, что SpaceShipTwo садится на космодром как обычный самолет. А на самом деле он планирует с выключенными двигателями.

ИВАН ЧИТАТЕЛЬ

МН: Иван, ты и прав, и нет. Да, SpaceShipTwo будет всегда подниматься до 15 км на носителе, но с этой высоты "прыгать" в космос будет уже своими силами (как сказано в статье, пока таких прыжков еще не проводилось). И второе — SpaceShipTwo действительно сначала снижается в режиме свободного планирования, но на конечном этапе приземляется в режиме обычного самолета.

ГОРСТЬ ЗЕМЛИ

Хотелось бы немного обсудить статью "Футбол без мяча", стр. 116 журнала за март. А именно — совет профессионала в ситуации, если тебя, лежачего, бьют ногами. Он предлагает изобразить припадок, что должно остановить людей. Лично я считаю, что в драке, длящейся полторы минуты в среднем (что написано дальше), изображаемый припадок — это лишь хорошая возможность получить еще пару тяжелых ударов. Сама по себе драка с численным превосходством не на твоей стороне уже говорит о том, что надо быстрее уносить ноги и тем более не дать себя завалить на землю, а тратить драгоценные секунды на припадок — вообще считаю лишним. Лучший вариант в такой ситуации — бросить горсть земли, песка и вообще всего, чем можно ослепить пару человек, а дальше — по ситуации. Уверен в своих силах — хватай того, кто еще бьет, и посылай негодяя в глубокий нокаут, пусть вновь прозревшие занимаются дружком, а если нет, то, как я и писал, уноси ноги.

ИВАН ПРЕКИН, 27 ЛЕТ, Г. ЕКАТЕРИНБУРГ

ЗА СТОЛ!

На днях зашел в крупный строительный магазин, ну, знаете, там все для ремонта, сада, огорода. Подобные магазины завалены деревянными столами и стульями. И вот, увидев стол 1,5х2 м и ценой под полтинник, я вспомнил про статью в апрельском номере "Сделай сам", подошел к столу, всесторонне его изучил, тут меня как током ударило: да я такой же сделаю! Я забил в интернет-поисковике: "Деревянный стол своими руками", затарился на базе тесовой доской, открыл гараж и... Сейчас, вместо того чтобы по вечерам с пацанами пить пиво, работаю над своим детищем, представляю, как летом соберемся за ним большой компанией, и тогда-то уж можно будет выпить пивка, холоднень-кого, но в меру.

СТАС

ОДИН ПРОФИЛЬ

В апрельском номере заметил, что фитнес-редактор Дмитрий Смирнов в профиль очень похож на Дмитрия Анатольевича Медведева. Забавно!

ДМИТРИЙ ЦВЕТКОВ

Дорогой читатель!
Оставить мнение о номере ты можешь на нашем сайте: www.mhealth.ru/feedback/
Или написать по адресу: mh@imedia.ru

SAMSUNG

Samsung 2View

с функцией парного портрета

Меняет всё вокруг

ST700

PL170

Съёмка прыжков

Художественные фильтры

2View

Два ЖК дисплея. Вдвое больше удовольствия от съёмки.

PL120

Режим дети

Волшебная рамка

Единая служба поддержки: 8-800-555-55-55 (звонок по России бесплатный).www.samsung.com. Товар сертифицирован. Реклама.

ВОТ УЖЕ НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ я провожу эксперимент: пытаюсь контактировать с окружающим миром в порядке установленных правил. Эта прокурорская формулировка таит в себе бездну эмоций.

Я не перехожу дорогу на красный, даже если на ней пусто, как в голове у нашего завхоза, который однажды инвентаризировал мои личные ботинки, едва я отлучился в командировку. Я не лезу без очереди. Ежедневно чищу электронную почту и сжимаю все папки. Читаю планы эвакуации, инструкции, этикетки.

Этот акт неожиданного смирения и благоразумия случился со мной не просто так. Я в последнее время очень обстоятельно размышляю о судьбе нашего многострадального народа — я много страдаю, контактируя с ним. Я пока не понял, отчего у нас так не любят жить по правилам, которые сами же себе и придумали. Откуда это желание срезать, обойти, хитро вывернуться, плюнуть, забить, нарушить. Пока не понял, но решил с этим бороться.

Обычно мы выходим в 8.20: я, мужик с желтым портфелем, сонная мамаша с сонной дочкой, два одинаковых студента в узких штанах, вечно мерзнущий грузин и барышня на каблуках. Все из домов по соседству. Практически всегда мы встречаемся на перекрестке и идем квартал до метро. Никто никому не знаком, но все всех узнают.

Дороги утром относительно пустынны, и наш караван, возглавляемый мной (я быстро хожу), движется, невзирая на покрасневшие светофоры. Иногда меня обгоняет грузин — ему холодно и хочется побыстрее в метро. А может, это для него такой соревновательный момент. Впрочем, грузин быстро сдается и встраивается между сонными мамой и дочкой. Однажды мама по ошибке вела его за руку несколько метров. Грузину понравилось, дочке — нет, она от удивления даже проснулась.

В январе, решив своим примером прививать уважение к правилам, я впервые остановился на перекрестке и стал ждать, когда загорится зеленый свет. Это нарушило привычный ход процессии. Мужик с портфелем молча воткнулся мне в спину, вслед за ним, маршируя на месте, остановились мамаша с дочкой. Грузин радостно кинулся в обгон, однако ему помешали сугробы. Студенты и барышня замерли в недоумении. "Что стоим?" — хором поинтересовались все. "Красный горит", — ответил я. "И что?" — удивился караван. "Не положено", — вспомнил я объяснение из лексикона полковника С. У полковника С. ровно два объяснения всему: "Не положено" и "Так положено".

В спину мне полетели разнообразные ругательства, доводившие до моего сведения следующее: я идиотский идиот, а они все очень опаздывают, и если я сам никуда не тороплюсь, то в следующий раз лучше мне сидеть дома и не задерживать занятых людей, выискался тут такой правильный. И прочие эпитеты. Обежав сугробы, караван все же перешел дорогу на красный.

А я дождался зеленого.

Эксперимент пока ничем не закончился. Я, правда, научился переносить жалостливые взгляды соотечественников, оборачивающихся посмотреть на человека, который ждет на пустой дороге разрешающего сигнала светофора. Впрочем, мужик с портфелем через раз составляет мне компанию. Мамаша с дочкой, хоть и вздыхают во сне, тоже, как правило, стоят. Грузин победно бежит к метро. Вслед за ним семенят одинаковые студенты.

Хотел я уже плюнуть и ходить против правил — как все. Но вот уже который раз замечаю, что, когда я стою в ожидании зеленого, другим нерешительным особам стыдно переть на красный. И еще вижу: некоторым сразу становится легче, потому что им быть правильными в одиночку не хватало смелости и безрассудства.

Вот ведь какие дела.

Евгений Крузенштерн

ДЛЯ СПРАВКИ: ШТРАФЫ В Г. МОСКВЕ

Переход проезжей части в неположенном месте или на красный свет — 200 руб. (если при этом ты стал помехой машинам — 300 руб., если из-за этого был причинен вред здоровью потерпевшего — 1000-1500 руб.).
Безбилетный проезд — 100 руб. (на 01.04.2011).
Нарушение тишины с 23.00 до 7.00 — 1000-2000 руб.
Выбросить мусор в неположенном месте — 500-2000 руб.
Просроченный паспорт — 1500-2500 руб.
Распитие спиртного в общественном месте — 100-700 руб.
Мелкое хулиганство (пописал в подворотне) — 500-1000 руб.
Появление в состоянии опьянения на улице или в другом общественном месте — 300-500 руб. Или административный арест на срок до 15 суток.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ДМИТРИЙ ЛИГАЙ/BANG! BANG!

LACOSTE

EAU DE LACOSTE L.12.12

ЛЕГЕНДАРНАЯ РУБАШКА-ПОЛО В КОЛЛЕКЦИИ АРОМАТОВ

КАКОЕ УПРАЖНЕНИЕ ИЗ АРСЕНАЛА ЙОГИ ПОЛЕЗНО БУДЕТ ДЕЛАТЬ КАЖДОМУ МУЖЧИНЕ (ДАЖЕ ТЕМ, КТО ЕЕ НЕНАВИДИТ)?

АРСЕН, 25 ЛЕТ

ТАРА СТАЙЛЗ, АВТОР КНИГИ SLIM CALM SEXY YOGA:

Любому мужчине будет полезно выполнять позу голубя 3 раза в неделю — это помогает снизить напряжение в мышцах вокруг тазобедренного сустава, в спине и бедрах. И, кстати, задумайся: мужчины после курса йоги (12 недель по часу в день) могут похвастать более продолжительной и мощной эрекцией — об этом свидетельствует Journal of Sexual Medicine. Правда, для таких интенсивных занятий одной позы голубя будет мало.

2. РАССЛАБЛЕННЫЙ ГОЛУБЬ

Из позы голубя подвинь кончики пальцев примерно на две ладони вперед. Опусти локти на пол, удерживая предплечья параллельно друг другу. Задержись в таком положении на один вдох. Теперь вытяни руки перед собой, опусти голову и грудь на пол. Сделай 10 вдохов, после чего вернись в позу голубя.

1. ПОЗА ГОЛУБЯ

Встань на четвереньки. Подвинь левое колено к левой кисти, после чего разверни левую ногу внутрь так, чтобы стопа левой ноги оказалась перед правым коленом. Медленно отодвинь правую ногу назад, опуская левое бедро к полу (если твое левое бедро не лежит на полу, как ни стараешься, подложи под него свернутое рулоном полотенце). Упрись кончиками пальцев в пол и выпрями корпус. Теперь поставь ладони на пол по сторонам от себя, отведи плечи назад и раскрой грудь. Сделай 10 глубоких вдохов.

3. ПОЛНАЯ ПОЗА ГОЛУБЯ

Из позы голубя подними левую ногу и поставь ее стопу на пол так, чтобы в итоге оказаться на одном колене. Поставь левую руку на бедро и подвинь таз немного вперед. Одновременно с этим оторви от пола правую стопу и возьмись за нее правой рукой. Нежно потяни правую стопу к ягодицам. Сделай 10 вдохов, после чего смени ногу и сделай всю последовательность с другой ноги.

27

НА СТОЛЬКО ПРОЦЕНТОВ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ АКТИВНОСТЬ МОЗГА ЗА СЧЕТ ПОВЫШЕННОГО СОДЕРЖАНИЯ ГАММА-АМИНОМАСЛЯНОЙ КИСЛОТЫ ПОСЛЕ ОДНОГО ЧАСА ЙОГИ

Journal of Alternative and Complementary Medicine

ФОТО: JENNIFER ROBBINS

Лет 7 назад получил травму, и сейчас у меня искривлена носовая перегородка. Я хотел бы проконсультироваться о способах исправления этого недуга и, может, какие-то специализированные клиники посоветуете?

ЕВГЕНИЙ, 23 ГОДА

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:
Заняться этим, конечно, надо, поскольку неприятных последствий искривления носовой перегородки немало — нарушение носового дыхания, обоняния, повышение риска местных воспалительных заболеваний, храп, собственно изменение формы носа. Тем более что в настоящее время существует несколько методов исправления этого дефекта, и можно выбрать оптимальный именно для твоего случая. Но сделать это заочно невозможно — обратись к ЛОР-врачу.

Посоветуйте пару мазей, которые помогут ускорить заживление шрама.

СТАС ВАРФОЛОМЕЕВ

ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРУМИНГУ:
Любой дерматолог объяснит тебе, что ткани рубцов и шрамов состоят в основном из мертвых клеток. Добиться полного исчезновения шрамов при помощи мазей, к сожалению, невозможно, но улучшить ситуацию — сделать их более светлыми, а значит, менее заметными — тебе вполне по силам. Во-первых, есть гель "Контрактубекс". Он разглаживает и рассасывает шрамы, если регулярно мазать им свежие рубцы. Можно также попробовать мумие — это ведь регенерирующее средство: 1 таблетку растворите в половине чайной ложки воды. Мазать надо часто, 4-5 раз в день. А вообще-то шрамы только украшают настоящего мужчину.

LACOSTE

EAU DE LACOSTE L.12.12

ЛЕГЕНДАРНАЯ РУБАШКА-ПОЛО В КОЛЛЕКЦИИ АРОМАТОВ

Периодически, когда сдаю кровь, теряю сознание. Хотя парень я крепкий и не боюсь, а организм подводит. Из-за чего это происходит? И можно ли как-нибудь предотвратить?

МИХАИЛ, 28 ЛЕТ, Г. ТАМБОВ

СВЕТЛАНА АРТЕМОВА, К. М. Н., ВРАЧ ОБЩЕЙ ПРАКТИКИ АМЕРИКАНСКОГО КЛИНИКО-ДИАГНОСТИЧЕСКОГО ЦЕНТРА МЕДСИ:
Потеря сознания, или по-научному обморок, встречается при сдаче крови нередко. Например, человек боится момента прокола вены или не может видеть кровь. В результате происходит каскад гормонально-сосудистых реакций и резко падает давление. Как правило, это обусловлено наличием у человека невроза. Тебе надо обратиться к врачу-психиатру. Если же обморок сопровождается судорогами, можно заподозрить эпилепсию. Это очень серьезно, тут без невропатолога и специального обследования не обойтись.

Получил заключение МРТ: "Начальные МР-признаки остеохондроза поясничнo-крестцового отдела позвоночника... задняя парамедианная правая грыжа диска"... Как это лечится и можно ли продолжать тренироваться?

КОСТЯ

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:
Самостоятельные тренировки могут только ухудшить ситуацию. Необходимо проконсультироваться с ортопедом — специалистом в области заболеваний позвоночника, а еще лучше, чтобы он был связан со специализированными центрами по лечению этих заболеваний. Такие есть, и там имеются целые комплексы тренажеров, план занятий на которых тебе расписывает упомянутый специалист. Более того, в течение каждого занятия за тобой будет наблюдать инструктор. Он не только не даст тебе расслабиться и валять в зале дурака, но и, наоборот, проследит за тем, чтобы ты не переборщил с нагрузкой.

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Такая проблема: сходил в туалет по-маленькому, и через некоторое время капельки мочи, если присаживаюсь на стул, сами вытекают из пениса! Что делать? К кому обратиться?

СЕРГЕЙ Б.

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Рекомендую обратиться к урологу. Возможно, речь идет о так называемой остаточной моче. Но урологу, а в первую очередь тебе самому, интересно будет определить, какой объем мочи остается в мочевом пузыре после мочеиспускания. Иногда это может быть признаком некоторых урологических заболеваний. Кроме того, при большом количестве остаточной мочи повышается риск инфицирования мочевыводящих путей.

Хочу набрать вес, но гастроэнтеролог назначил диету, так как у меня переизбыток желчи, и плюс ко всему порекомендовал не ходить в тренажерный зал. Что посоветуете?

АЛЕКСАНДР

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Врач-гастроэнтеролог наверняка назначил тебе диету не потому, что хочет лишить тебя простых и сложных гастрономических радостей, поэтому лучше выполняй его указания. Ничто не вечно под луной, в том числе и "переизбыток желчи"... Когда-нибудь он закончится — и ты заживешь, как настоящий качок, и наберешь много-много веса.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Ариной Винтовкиной*

КАК ПОСТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ С ДЕВУШКОЙ ТАК, ЧТОБЫ ПОЛУЧИЛАСЬ ЛЮБОВЬ?

АРТЕМ ГЕРЕЕВ

С полной самоотдачей, Артем. Кирпичик за кирпичиком, цементируя все это дело нежностью, вниманием и преданностью.

Ухаживал около месяца за девушкой: цветы, походы в культурные заведения. Вдруг она заявляет: "Ты замечательно ухаживаешь, но у меня ничего к тебе нет, никаких чувств". Нет, я не собираюсь ее возвращать. Просто хочется понять, где логика, что я сделал не так?

АНТОН

На этот счет была прекрасная и мудрая серия "Секса в большом городе". Не питаю иллюзий, что ты бросишься на ее поиски, поэтому вот тебе суть. Ответ на твой вопрос звучит до обидного просто: "Не зацепил". Не дрогнуло у нее в твой адрес ничего, не шевельнулось и не затрепетало. Наверняка, принимая цветы и прогуливаясь в культурные заведения, девушка смотрела на тебя и думала: "Какой приятный, хороший, внимательный... (продолжить список) парень". И ждала, когда ж в унисон ее мыслям ответит и сердечная чакра. А после месяца прогулок поняла: не-а, не отвечает. И, как честная женщина, дала тебе отставку, чтобы зазря не питать надеждами и не тратить твое и свое время. Логики в этом нет никакой, даже не ищи. Чувства, химия, ощущение предназначенности друг другу (а мы в такие штуки все же верим больше, чем в брак по расчету) рождаются не в голове. Или не рождаются, как в твоем случае. По поводу поиска допущенных ошибок — бестолковая трата времени. Уверена, ты все сделал правильно. Просто не судьба. Либо по гороскопу ты — Стрелец, а она — Скорпион, и тут вообще без вариантов.

Встречался с девушкой три месяца, все было замечательно. Но потом меня стали тяготить эти отношения, и я расстался с ней — отправил SMS с чужого номера, а свой поменял, чтобы избежать лишней беседы. Через месяц она стала инициатором общения, причем довольно плотного. Очень интересен ее мотив!

ALEX

Иного мотива, чем заманить тебя на встречу, опоить клофелином, вытатуировать у тебя на лбу "Я — кретин", а потом, бесчувственного, транспортировать в какую-нибудь далекую африканскую страну и продать в рабство, лично я не вижу. И, ты знаешь, ее мотив мне понятен. Расставаться с женщиной посредством эсэмэски (!) с чужого номера (!), а потом скрываться, лишь бы не иметь сложного разговора, — это настолько варварски и не по-мужски, что ничего другого ты, друг, боюсь, просто не заслуживаешь.

Начали встречаться, даже в любви друг другу признались. Но она тут стала говорить, что еще не моя и что я должен ее добиться. К чему это?

ДМИТРИЙ

К тому, что, похоже, сближение произошло слишком стремительно. И сейчас, с одной стороны, она рада пребывать в романтических отношениях. С другой — переживает, что вы слишком быстро проскочили период ухаживаний, и теперь, кроме "люблю", ей не положено ни попыток тайком приобнять ее в кино за плечи, ни серенад, ни подарков — всего того, чем вы, мальчики, обычно заманиваете нас в отношения. А с третьей — несколько встревожена, что ты можешь принять ее за порочную и распущенную девицу, которая чересчур быстро сдает позиции. Поиграй еще немного в прекрасного принца, попускай девушке пыль в глаза своими романтическими порывами — и она наверняка успокоится.

ФОТО: PHOTOXPRESS

Как брить волосы на теле: против их роста или по?

ГЕННАДИЙ

ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРУМИНГУ:

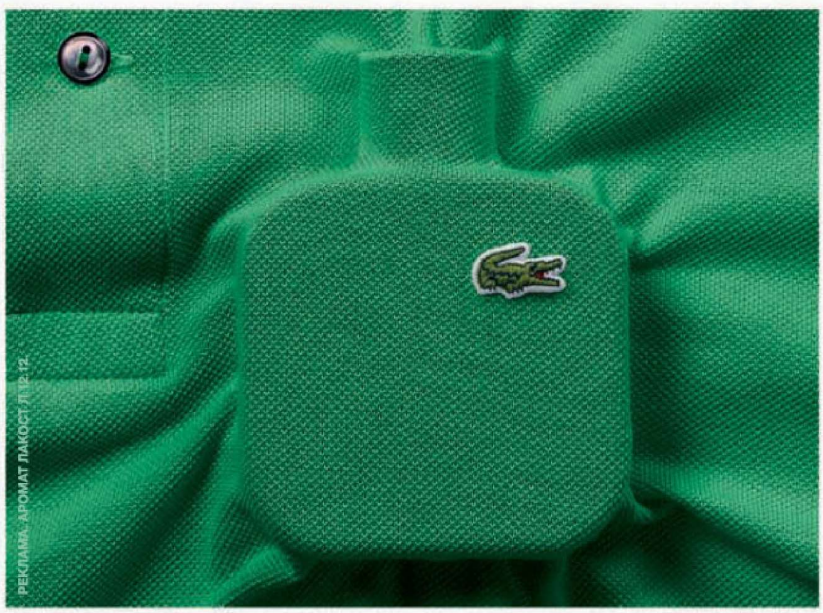
Брить волосы на теле лучше против их роста. Можешь, конечно, и наоборот, но в таком случае результат будет не столь идеален. Когда закончишь, ополосни кожу прохладной водой и смажь кремом после бритья.

ОДНИМ СЛОВОМ

ЕСТЬ ЛИ БЫСТРЫЙ СПОСОБ УЛУЧШИТЬ РЕЗУЛЬТАТ В ЖИМЕ ШТАНГИ ЛЕЖА?

СЖИМАЙ!

Перед тем как снять гриф со стоек, сожми его так сильно, будто пытаешься выжать из железа сок. Так ты зафиксируешь весь верх своего тела и оно будет способно безопасно справиться с намного большим, нежели обычно, весом. Главное, не ослабляй хватку на протяжении всего подхода.



LACOSTE

EAU DE LACOSTE L.12.12

ЛЕГЕНДАРНАЯ РУБАШКА-ПОЛО В КОЛЛЕКЦИИ АРОМАТОВ

У меня такая проблема — появляются прыщи на бицепсах и трицепсах, периодически довольно сильно чешутся, частенько случайно тру их до крови. Что делать?

БОГДАН

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Спроси в аптеке любое безрецептурное средство, которое уменьшает зуд, а параллельно запишись на прием к дерматологу. Он поставит диагноз и назначит лечение.

Какую рыбу мне выбрать: свежую или замороженную, дикую или выращенную в неволе?

ВИКТОР, Г. ЕКАТЕРИНБУРГ

МАНУЭЛЬ ВИЛЛАКОРТА, ДИЕТОЛОГ:

Если ты не живешь у моря, горного озера или чистой девственной реки, то лучший вариант — рыба, выросшая в естественных условиях и замороженная сразу же после вылова (есть специальные траулеры-рефрижераторы: рыбу вылавливают и тут же замораживают). После разморозки она будет выглядеть почти как свежая и сохранит все питательные вещества. И вообще, "дикая" рыба, а не та, что разводится человеком, полезнее — в ней больше омега-3 жирных кислот, она не содержит антибиотиков, которые обычно используются на ферме. Правда, запомни, что есть одну рыбу тоже вредно. Особенно океаническую. В ней повышенное содержание ртути. Раз в неделю — идеальный вариант.

ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ

ПЛАВАНИЕ

СТАНИСЛАВА КОМАРОВА

Спортсмены суеверны: гольфисты отмачивают клюшку для гольфа в унитазе, хоккеисты перед матчем посыпают клюшку детской присыпкой... Станислава Комарова по просьбе МН вспомнила те суеверия, которые мешали ей жить.

Возраст: 25 лет
Рост: 183 см
Вес: 57 кг
Достижения: серебряный призер Олимпиады-2004, трехкратная чемпионка Европы (2002-2004) в плавании на спине

1 Малинки поешь — выиграешь

К пекинской Олимпиаде мы готовились на базе "Озеро Круглое". Как-то вечером с подругой сбежали в кафе, взяли малину со сливками. На следующий день на дорожке я показала такое время, какого раньше никогда не показывала. И тут вспомнила: "О, малина! В ней-то все и дело!" В Пекине я каждый день малиной объедалась, но примета больше не сработала: медаль я так и не выиграла.

2 Мальчик — к поражению

Мой первый тренер запрещал мне строить какие-либо отношения с мальчиками, буквально дежурил у моей двери. Однажды я решила взбунтоваться. Где-то после 11 вечера открываю дверь, смотрю — маячит вдалеке. Я все равно решила рискнуть (вдруг не увидит) и сбежала. На следующее утро: "Комарова, 3 км дельфином, марш! Это я вблизи плохо вижу, а вдалеке — очень хорошо". Эксперименты с побегами закончились.

3 Часы подарят — к разлуке

У меня была сумасшедшая любовь с одним молодым человеком: такие чувства — ну прям любовь настоящая! Встретились мы с ним раза три-четыре, и вдруг он мне дарит дорогущие часы. У меня сразу звоночек внутри: так, подарил часы — жди разлуки, примета такая. Не знаю почему, но через два месяца мы с ним действительно расстались. А часы эти, кстати, я до сих пор ношу.

4 Покажешь "V" самолету — желание сбудется

В 14 лет я была страшная: худая, бесформенная, бледная. А мальчики в этом возрасте западают на пышных. И вот кто-то на базе мне рассказал: если по небу летит самолет, то нужно показать ему знак victory, загадать желание, и оно обязательно сбудется. Раньше все мои желания были посвящены семье: чтобы здоровые все были. А тут думаю: пора и о себе позаботиться. Сделала все так, как говорили. Желание — нравиться всем мальчикам. Через полгода примета сработала и необходимость махать самолету отпала.

5 Услышишь "ни пуха ни пера" — проиграешь

У нас с мамой был ритуал. Каждый раз, как я уезжала на сборы, она мне говорила: "Удачи". Однажды вместо этого мама говорит: "Ни пуха ни пера". "К черту", — на автомате отвечаю я и вылетаю из квартиры. Потом звоню ей через пару минут и говорю: мам, мол, ты что, совсем? Я ж так не выиграю! И действительно, те соревнования я проиграла.

ФОТО: МИХАИЛ КОРОЛЕВ; МАКЕ-UP: НАДЯ ЛУКИНОВА

«В ЯПОНИИ ИСКУСНЫХ МАСТЕРОВ НАЗЫВАЮТ "ТАКУМИ". ЯПОНСКИЙ МЕЧ - ЛУЧШИЙ ПРИМЕР МАСТЕРСТВА ТАКУМИ».

Реклама

«ЕСЛИ ПЕРЕНОСИТЬ ЭТО НА MAZDA, ТО РЕЧЬ ПОЙДЕТ О ВЫСОКИХ СТАНДАРТАХ КАЧЕСТВА».

«МЫ ЗНАЕМ, О ЧЕМ МЕЧТАЮТ НАШИ ВОДИТЕЛИ, И ПОЭТОМУ МЫ ВСЁ ВРЕМЯ ПОВЫШАЕМ КАЧЕСТВО НАШИХ АВТОМОБИЛЕЙ. ЭТО НАША ЦЕЛЬ, И МЫ ПОСТОЯННО ИЩЕМ НОВЫЕ ПУТИ ЕЁ ДОСТИЖЕНИЯ».

ХИРОТАКА КАНАЗАВА
УПРАВЛЯЮЩИЙ ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
MAZDA ЯПОНИЯ

mazda

ДЕРЗZАЙ!

...Продолжение на mazda.ru/stories

САУНДЧЕК

Тихая и спокойная атмосфера делает еду вкуснее — и одновременно полезнее. В исследовании, проведенном американским центром Food Quality and Preference, говорится, что одно и то же блюдо, предложенное посетителям в шумном кафе с грохочущей музыкой и тихом ресторанчике, вызвало противоположные отзывы. В первом случае его назвали невкусным и не очень привлекательным, во втором — аппетитным и сочным. Кроме того, **шум делает тебя рассеянным и не позволяет сосредоточиться на еде.**

Самое банальное исследование месяца

Когда ты пьян, можешь съесть то, что в трезвом состоянии в жизни в рот не возьмешь

Отдел национального развития Британской академии наук

МАНГО ПРОТИВ

Этот сочный плод активно противостоит раку кишечника и толстой кишки, препятствуя его развитию на ранней стадии. Ученые из Техаса специально изучали воздействие тех или иных продуктов на организм и утверждают, что именно **манго убивает все кишечные раковые клетки, при этом не поражая никоим образом здоровые клетки вокруг них.** Эффект, по мнению специалистов, достигается за счет переизбытка в этом фрукте витаминов и полифенолов.

48%

НА СТОЛЬКО БОЛЬШЕ НЕОБХОДИМОГО ОРГАНИЗМУ КОЛИЧЕСТВА НАТРИЯ ПОТРЕБЛЯЕТ В ДЕНЬ СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКИЙ МУЖЧИНА

ТЕМНОТА — ВРАГ МОЛОДЕЖИ

Сидя в темном кинотеатре, ты легко съешь ведро попкорна, даже не моргнув. А вот если бы там было светло и каждый раз, запуская руку в это ведро, ты видел его размеры, может, и остановился бы вовремя. Немецкие ученые провели ряд экспериментов и доложили миру: **люди, жующие в темноте, съедают на 36% больше своего обычного рациона.** Исследователи объясняют это тем, что в темноте мы не видим размера порции, зрение не посылает сигнала в мозг и мы намного хуже себя контролируем.

ФОТО: PHOTOXPRESS, YASU+JUNKO

PARTNER OF
FONDATION DE LA HAUTE HORLOGERIE
PERRELET
1777
Создатель автоматических часов
A BREAKTHROUGH
TO THE 21ST CENTURY*
45
30
60
PERRELET
1777
TURBINE
A1047/1
LPI RUS эксклюзивный дистрибутор; www.lpirus.ru
www.perrelet.com
*Выдающиеся достижения 21-го века
реклама

ХОРОШО БЕЖИМ!

Университет Стэнфорда детально проанализировал шаг бегуна, чтобы узнать, в какой последовательности и какие именно мышцы более всего важны в этом занятии. И выяснил, как устранить возможные слабые места.

1

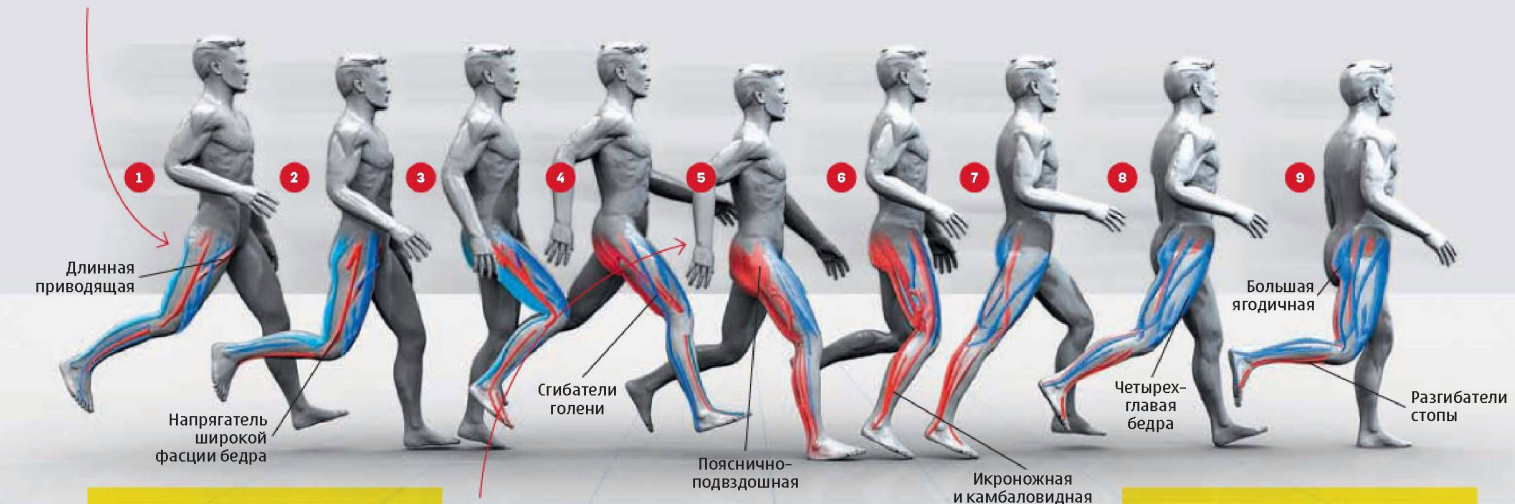
Многие при беге не распрямляют до конца ногу, потому что мышцам их бедер не хватает эластичности. Бегуны компенсируют это переносом центра тяжести вперед, что увеличивает ударную нагрузку на суставы в момент касания стопой земли.

→ **Растягивай сгибатели** После пробежки встань на одно колено в длинный выпад, подай таз вперед и вниз. Задержись на 60 секунд, смени ногу. Делай по 3 таких подхода для каждой ноги.

2-3

В момент перехода от приземления на одну ногу и толчка ею же от земли тело бегуна испытывает наибольшую нагрузку компрессионного характера. Мышцы-стабилизаторы — кор и ягодицы — удержат твое тело от чрезмерного наклона вперед или ротаций корпуса (и тем самым снизят нагрузку на суставы), только если они хорошо развиты.

→ **Укрепляй стабилизаторы** Стой на одной ноге по 30 секунд несколько раз в день. В идеале — когда чистишь зубы.



Приземление (1-2)

Секрет в снижении ударной нагрузки — приземление должно происходить как можно "ближе" к центру тяжести (у человека находится примерно на 2 см ниже пупка) — то есть на центр стопы. Проще всего для этой цели бежать быстрыми и короткими шагами. Чтобы освоить подобную технику, раз в неделю бегай босыми ногами по траве.

5

Твои руки не помогают тебе бежать вперед. Они всего лишь стабилизируют корпус, помогая последнему справиться с болтанкой, исходящей от смены ног. Если во время бега ты слишком выпрямляешь руки в локтях или перекрещиваешь предплечья — твой кор определенно слабоват.

→ **Укрепляй кор** Ложись на правый бок, выпрямив и соединив ноги. Правое предплечье поставь на пол так, чтобы локоть располагался под плечом. Теперь подними таз вверх, выведя тело в одну линию с ногами. Вернись в исходное положение и повтори. Сделай 3 сета по 10 повторов для каждой стороны.

Толчок (7)

Действуют мышцы задней поверхности бедра, икроножная и камбаловидная. Укрепить их помогут шаговые выпады. Руки на поясе, ноги на ширине бедер — сделай шаг вперед правой, сгибая обе ноги в коленях, опустись в выпад. Поднимись из выпада на правой ноге и сделай шаг с левой ноги. 3 сета по 8-10 повторов на каждую ногу.

СЕРДЦЕ НЕ КАМЕНЬ

Спорт укрепляет здоровье? Не всегда. Исследование, проведенное в Институте сердца в Миннеаполисе, показало: у мужчин, регулярно участвовавших в марафонских забегах, количество сосудистых бляшек превысило показатели увальней, ведущих сидячий образ жизни, аж на 62%! Профессор Джонатан Шварц считает, что **физический стресс, сопутствующий соревновательным забегам и многочасовым тренировкам, на фоне повышенного пульса и артериального давления подвергает внутренние ткани и органы воздействию агрессивной кислотной среды.** Это может послужить еще одним аргументом в пользу нестареющего принципа "хорошего понемножку".

78

ПРОЦЕНТОВ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫХ МУЖЧИН ТРЕНИРОВАЛИСЬ БЫ ДОМА, БУДЬ У НИХ НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: SINELAB

Представляем ПЛАНШЕТНЫЕ КОМПЬЮТЕРЫ ViewSonic

Ваши надежные спутники в любых поездках!

Тонкие, стильные, надежные, с широкими возможностями по подключению – быть всегда на связи еще никогда не было так просто и комфортно.
Вы можете выбрать наиболее подходящий именно для Вас планшетный компьютер из линейки ViewPad.
Самые разные размеры экрана и технические характеристики устройств.
ViewPad всегда готов для работы и развлечений – Вы можете использовать его для чтения книг, просмотра фильмов, проведения видеоконференций или комфортного просмотра интернет-страниц.
ViewPad – всегда Ваш надежный спутник!

ANDROID

Windows 7

ViewSonic®
See the difference.®

www.viewsonic.ru

Реклама

СЕЛИ В КАБРИОЛЕТ

Завидуешь парням, пролетающим мимо в кабриолетах? Не надо. Да, картинка, конечно, цепляет: ветер развевает волосы сидящей на пассажирском сиденье девушки, лица открыты солнцу... Но зато их уши подвергаются страшной атаке. Journal of Laryngology and Otology (США) констатирует, что **при поездке в автомобиле с открытым верхом на скорости около 90 км/ч водители и пассажиры подвергаются воздействию шума в 85 дБ.** Частые путешествия такого рода могут привести к ранней глухоте. А какой же кайф ехать на кабриолете медленно? В общем, не завидуй.

Самое банальное исследование месяца

8% посетителей спортбаров покидают их после просмотра матчей в нетрезвом состоянии

Alcoholism: Clinical and Experimental Research (USA)

ВНАПРЯГ

Если тебе предстоит вынести что-то просто отвратительное — укол, например, или неприятный разговор, — **напряги икроножные мышцы. Это укрепит твою волю и придаст сил.** Сотрудники Университета Курляндии предложили группе подопытных выпить своеобразный тоник — винный уксус, хорошо разбавленный водой (гадость, каких мало). Те, кто перед этим пару раз напряг икры, смогли выпить этого напитка аж на 67% больше, чем те, кто не знал о таком приеме. В следующий раз, когда тебе надо будет собрать волю в кулак, — просто покачайся на носках вверх-вниз.

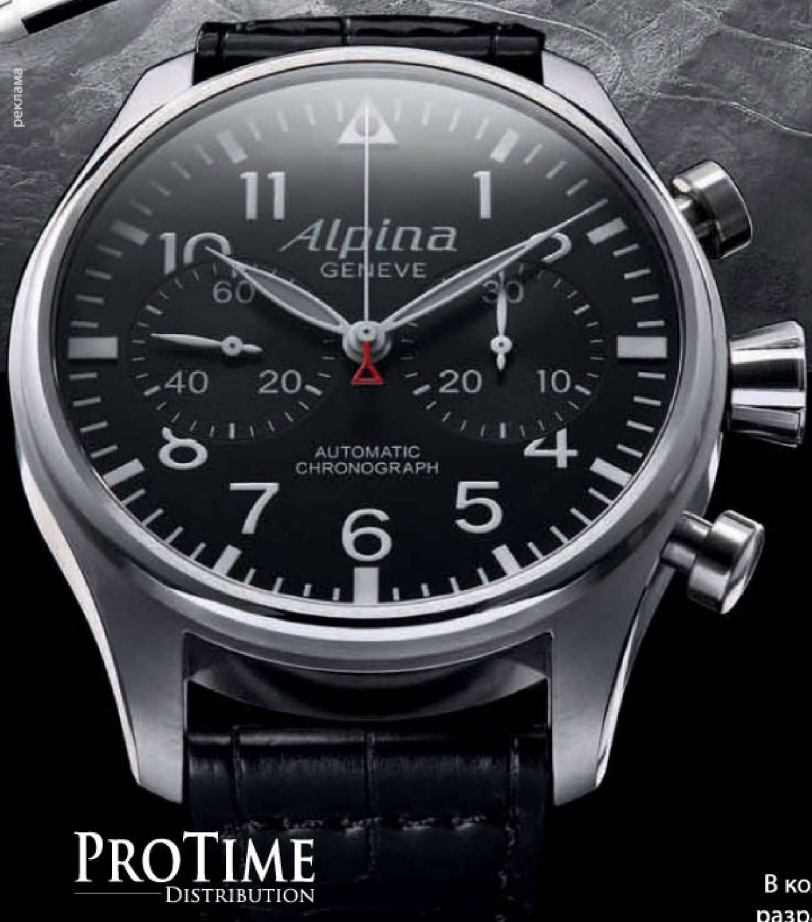
БРАТЬЯ ПО РАЗУМУ

"Джет-лег" (нарушение ритма сна при перемещении в другой часовой пояс) делает человека глупее. В Университете Калифорнии был проведен жестокий эксперимент. Пару десятков хомячков разделили на две группы: у первой искусственно вызвали джет-лег, вторых не трогали. Выяснилось, что **у измученных грызунов в области мозга, ответственной, в частности, за память, образовалось вдвое меньше новых нейронов, чем у их бодрых собратьев.** "Измученные" не справились с тестом на обучение и запоминание. Ученые уверены, что в случае с джет-легом человек мало чем отличается от хомяка.

7 ПРОЦЕНТОВ ВОДИТЕЛЕЙ ПРИЗНАЛИСЬ, ЧТО ЗАСЫПАЛИ ЗА РУЛЕМ ЗА ПОСЛЕДНИЕ ПОЛГОДА
USA Foundation of Traffic Safety

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, NEWSPRESS,

реклама



Alpina
GENEVE

КОЛЛЕКЦИЯ AVIATION

Представляем модели Alpina Startimer Pilot.
В коллекцию входят модели лимитированных серий,
разработанных совместно с Cessna Aircraft и PrivatAir.

ALPINA WATCH INTERNATIONAL SA • www.alpina-watches.com

PROTIME
DISTRIBUTION

эксклюзивный дистрибьютор в России
тел.: (495) 926 0700; www.protime-distribution.com

У нее такая!

МЫ ЗНАЕМ, ЧТО ГЛАВНОЕ В ДЕВУШКЕ — ЭТО ДУША, ОДНАКО ПОПА ТОЖЕ ВАЖНА И НУЖНА. НОВЫЙ ВЫПУСК ПУТЕВОДИТЕЛЯ ПО ЖЕНСКИМ ЧАСТЯМ ПОСВЯЩЕН ИМЕННО ЕЙ.

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

НТАРНО

1

МЫ УДЕЛЯЕМ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ ЖЕНСКИМ ЯГОДИЦАМ НЕ МЕНЕЕ 40 000 ЛЕТ

По крайней мере, таков возраст самой древней из найденных археологами статуэток — женских фигур. Их называют "палеолитическими Венерами", и отличаются они гротескно преувеличенными половыми признаками — огромной грудью, мощными бедрами и внушительной попой.

2

ИДЕАЛЬНЫЙ ДЛЯ ДЕВУШЕК КОЭФФИЦИЕНТ ОТНОШЕНИЯ ОКРУЖНОСТИ ТАЛИИ К ОКРУЖНОСТИ БЕДЕР (НА УРОВНЕ ПОПЫ) — 0,7

Это показатель не столько совершенной внешности, сколько качественного здоровья. Утверждается, что у женщин с такими параметрами оптимальный уровень эстрогена и низкая предрасположенность к таким заболеваниям, как диабет и рак яичников.

3

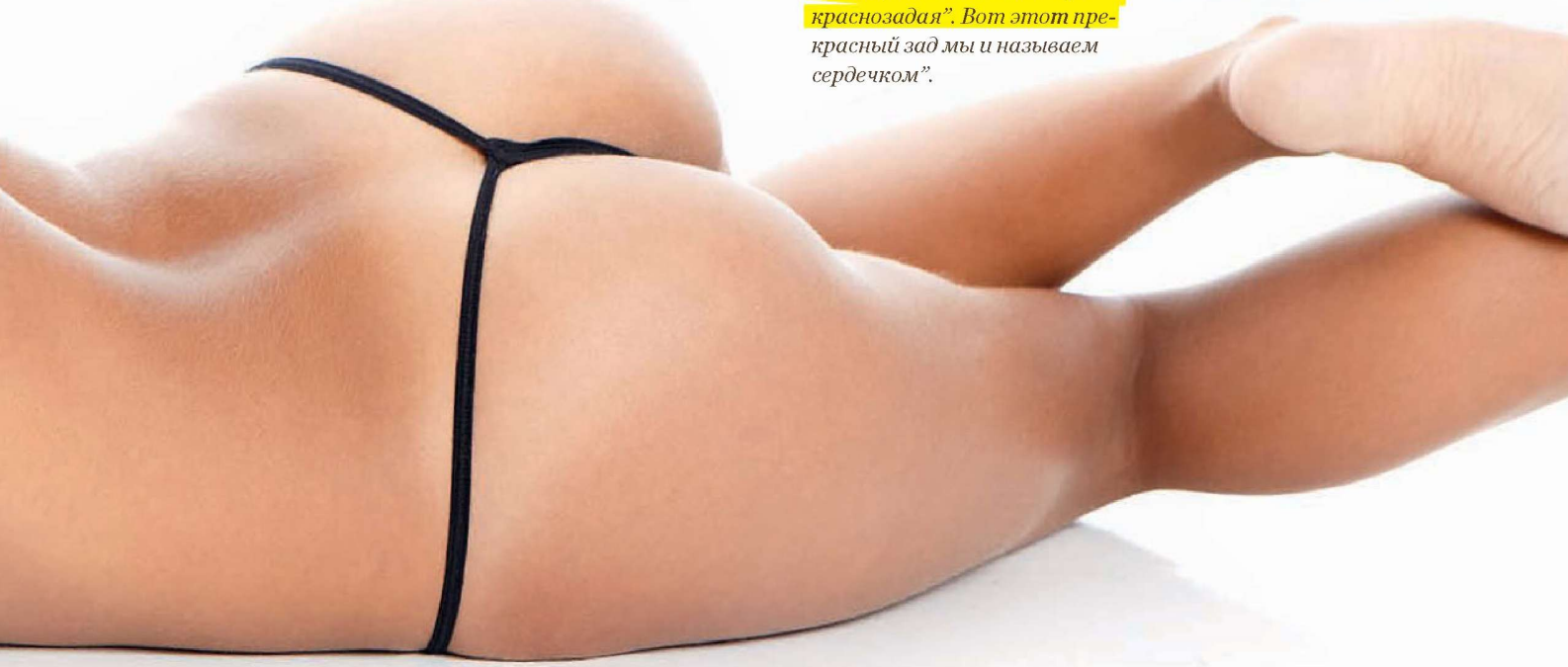
СЕРДЕЧКО — СИМВОЛ, ЗНАКОМЫЙ БОЛЬШИНСТВУ ЖИТЕЛЕЙ ПЛАНЕТЫ, — НЕ ЧТО ИНОЕ, КАК СХЕМАТИЧНОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ ЖЕНСКИХ ЯГОДИЦ

В этом уверен профессор психологии Гальдино Пранцароне из американского Роанок-колледжа: "Афродита, богиня любви в греческой мифологии, всегда изображалась идеальной женщиной — в частности, с прекрасными ягодицами, которые очень почитались греками. Подтверждение этому — существовавший в свое время храм Афродиты Каллипиги, что означает "прекраснозадая". Вот этот прекрасный зад мы и называем сердечком".

4

У ЖЕНЩИН С БОЛЬШИМ ЗАДОМ РОЖДАЮТСЯ УМНЫЕ ДЕТИ

К такому выводу пришли одновременно в Питтсбургском и Калифорнийском университетах после обследования 16 000 женщин. Причина в следующем: жир, который откладывается в женских бедрах и ягодицах, содержит много омега-3 жирных кислот, необходимых для нормального развития и функционирования мозга будущего ребенка (в то время как на талии хранятся лишь омега-6 жирные кислоты, для мозга не столь важные). У кого нет попы, у того нет и омега-3 запасов.



В положении лежа

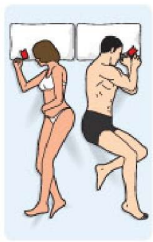
ТО, ЧТО ВЫ ЛЕЖИТЕ В ОДНОЙ ПОСТЕЛИ, ЕЩЕ НИЧЕГО НЕ ЗНАЧИТ. ВАЖНО, КАК ВЫ ЛЕЖИТЕ.

ПОЛОЖЕНИЕ 1

На боку лицом друг к другу

- **Что значит** Классический предвестник секса. Визуальный контакт оказывает стимулирующее действие, а расширенные зрачки выдают возбуждение — не пропусти сигнал.
- **Что делать** Включи прикроватный ночник — ведь ты же хочешь хоть что-нибудь видеть? И запомни: красный свет женщин возбуждает, а спокойный розовый придает им уверенности, так как сглаживает смущающие их недостатки (о которых ты никогда бы и не подумал).

ПОЛОЖЕНИЕ 2



По краям спиной друг к другу

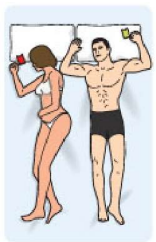
- **Что значит** Если проснулись в таком положении, вам нужен матрас поудобнее. Если вы в таком положении засыпаете, тебе, возможно, нужен партнер поудобнее.
- **Что делать** Взаимные обиды и недосказанности? Начни разговор первым (когда не смотришь в глаза, говорить проще). И не перекладывай на нее ответственность за происходящее, говори за себя. Не "Ты сегодня в плохом настроении", а "Я чувствую, что ты сердишься". Если вообще имеет смысл это обсуждать.

ПОЛОЖЕНИЕ 3

Лицом друг к другу, обнявшись

- **Что значит** Это одно из любимых положений женщины в постели: вырабатываемый во время секса гормон окситоцин усиливает удовольствие от последующих объятий.
- **Что делать** Не торопись — продли ей это удовольствие. Гладь ее грудь, спину, бедра — чем больше объятий, тем больше окситоцина, тем больше ей все это понравится.

ПОЛОЖЕНИЕ 4



Ты на спине, она на боку, спиной к тебе

- **Что значит** Знакомая ситуация: она расстроена и обижена, а ты как бы не при делах.
- **Что делать** Повернись и прижмись к ней. Твое тело точно повторит рисунок ее тела — простой психологический прием отзеркаливания всегда сближает. Положи руку на какую-нибудь часть партнерши, не намекающую на секс. Заговори — она должна оттаять. А если будет продолжать играть в недотрогу, спихни ее к чертям на пол — ты как раз в удобном положении.

P.S. ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЖЕНСКИХ СЛЕЗ ПОДАВЛЯЕТ МУЖСКОЕ ЛИБИДО. НЕ РАССТРАИВАЙ ЕЕ. И НЕ ГЛОТАЙ ЕЕ СЛЕЗЫ

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK. ИЛЛЮСТРАЦИИ: JASON PICKERSGILL

HONDA
The Power of Dreams

Реклама

HONDA CROSSTOUR. ГОТОВ К НОВЫМ ОТКРЫТИЯМ

Новый Honda Crosstour* позволит Вам с равным успехом покорять просторы загородных трасс и лабиринты городских улиц. Мощный двигатель объемом 3,5 литра и надежная система полного привода превратят каждую поездку в истинное удовольствие, а функциональный просторный салон, выверенная эргономика и высококачественные материалы интерьера позаботятся о Вашем комфорте. Добавьте к этому стремительные агрессивные линии кузова и высокий дорожный просвет 205 мм, и Вы получите автомобиль, который подарит Вам массу новых открытий.

* Кросстур

www.crosstourrussia.ru www.honda.co.ru

Официальные дилеры Honda в России: Москва: Хонда Боровское (495) 363-4222; Хонда Бусиново (495) 777-4800; Хонда Бутово (495) 717-8282; Хонда на Водном Стадионе (495) 452-1706; Хонда на Волгоградском (495) 676-9000; Хонда Измайлово (499) 166-0009; Хонда Марьино (495) 988-7575; Хонда Отрадное (495) 995-5522; Хонда на Севастопольском (495) 779-3737; Хонда Строгино (495) 739-0303; Хонда на Тульской (495) 780-0880; Хонда Черемушки (495) 779-4949; Хонда Шереметьево (495) 708-4278; Хонда на Щелковском (495) 617-0017; Хонда Щербинка (495) 276-2020; С.-Петербург: Хонда Красносельский (812) 777-3366; Хонда Кудрово (812) 611-0011; Хонда Лахта (812) 777-7755; Хонда Лиговский (812) 495 6848; Хонда на Петроградской (812) 325-6622; Хонда Пискаревский (812) 999-9444; Екатеринбург: Хонда на Бебеля (343) 367-6777; Хонда на Новосибирской (343) 278-7006; Ижевск: Хонда на Сокольей (3412) 912-412; Иркутск: Хонда Кузьмика (3952) 422-555; Казань: Хонда на Космонавтов (843) 278-0505; Краснодар: Хонда в Яблоновском (861) 258-5088; Красноярск: Феодосит (3912) 595-930; Курск: Хонда на Южном (4712) 730-730; Набережные Челны: Хонда Закамье (8552) 706-708; Нижний Новгород: Хонда на Московском (831) 220-0010; Пермь: Хонда на Восстания (342) 257-7919; Ростов-на-Дону: Хонда на Троллейбусной (863) 227-8731; Саратов: Хонда Волжские Дали (845) 221-8219; Ставрополь: Хонда на Южном (865) 257-1717; Тюмень: Хонда на Федьминского (3452) 680-000; Уфа: ООО «Автос» (3742) 921-900; Челябинск: Хонда на Каширинных (351) 282-2700

Кандидаты в официальные дилеры**: Барнаул: ООО «VIP Авто» (3852) 361-781; Волгоград: ООО «ВР Сакура» (844) 236-6888; Воронеж: ООО «КМЧ Воронеж Отрадное» (4732) 612-222; Казань: Хонда на Амирхана (843) 525-3151; Калининград: Хонда на Московском (401) 271-9304; Кемерово: ООО «Акурат-Авто» (384) 231-0661; Киров: Хонда на Корчагина (8332) 401-515; Липецк: ООО «КМЧ Липецк Елецкое шоссе» (474) 233-9033; Новосибирск: Автоцентр «САН Мастер» (383) 230-1530; Оренбург: ООО «Автокаскад» (353) 271-3302; Рязань: ООО «С-Авто» (4912) 300-101; Самара: Хонда на Московском: (846) 926-2258; Сургут: ООО «Автоуниверсал Восток» (3462) 774-747; Томск: ООО «Евразия Авто» (3822) 780-000; Тула: ООО «Маг Авто» (4872) 250-505; Ульяновск: ООО «Автоцентр АМС» (842) 279-4578; Ярославль: ООО «Компания Автолига» (4852) 672-727 ** Сотрудничество на основе Соглашения о намерениях.

Бобовое мясцо

ЕСЛИ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ ЗАВАЛЯЛИСЬ КУСОК ВЫРЕЗКИ И ПАРА БАНОК КОНСЕРВИРОВАННОЙ ФАСОЛИ, НИЧТО НЕ ПОМЕШАЕТ ТЕБЕ ПРИГОТОВИТЬ ЭТО ПРОСТОЕ И ВКУСНОЕ БЛЮДО.

ЧТО НАДО

(на 6 порций):

1 кг свиной вырезки, желательно с тонкой полоской жира сверху
2 банки консервированной белой фасоли
3 зубчика чеснока
Цедра двух апельсинов
1 ст. л. семян фенхеля
1½ ст. л. свежего порезанного розмарина
1 ст. л. оливкового масла
1 лимон
Соль, перец по вкусу

1 Разогрей духовку до 200°С. Растолки фенхель, чеснок, цедру и 1 ч. л. розмарина в ступке или накромсай их ножом, чтобы получилась однородная паста. Добавь оливкового масла и перемешай.

2 Посоли и поперчи мясо. Обмажь его со всех сторон пастой из пряностей. Чтобы как следует пропиталось, можешь убрать его в холодильник часа на четыре, но если торопишься — ничего страшного, и так будет вкусно. Выложи мясо на противень и запекай минут 25–30, пока оно не покроется корочкой (кулинарный термометр, если он у тебя есть, должен показывать примерно 70°С внутри мяса). Готовую вырезку вынь из духовки и дай ей остыть минут 10.

3 Пока мясо в духовке, готовь гарнир: выложи фасоль в кастрюлю, добавь выдавленный из лимона сок, остатки мелко порезанного розмарина, соль и перец и туши, пока не начнет закипать. Можешь добавить к фасоли вытекший из мяса сок.

4 Готовое мясо нарежь тонкими кусками и подавай с фасолью.

ОТ ДОСКИ ДО ДОСКИ

На твоей кухне должно быть минимум две разделочные доски, а по-хорошему — пять.

ПЕРВАЯ
Для сырой рыбы и сырого мяса.

ВТОРАЯ
Для отварного мяса и вареных яиц.

ТРЕТЬЯ
Для хлеба.

ЧЕТВЕРТАЯ
Для сырых овощей (как профессионально кромсать овощи — узнаешь, перевернув страницу).

ПЯТАЯ
Для отварных овощей.

Желательно их не путать (если ты со свежим огурцом съешь остатки прошлонедельного мяса — пожалеешь), тщательно мыть и регулярно менять. Чем больше на доске царапин и порезов, тем больше она таит в себе опасностей вроде вызывающих пищевые отравления микроорганизмов.

P.S. СУЩЕСТВУЮТ 19 400 ВИДОВ БОБОВЫХ, В ТОМ ЧИСЛЕ 150 ВИДОВ ФАСОЛИ. ЧАЩЕ ВСЕГО ТЫ ЕШЬ ФАСОЛЬ ОБЫКНОВЕННУЮ

ФОТО: CHARLES MASTERS

НЕЗАВИСИМОСТЬ ЭТО СОСТОЯНИЕ ДУШИ

RAYMOND WEIL
GENEVE

Реклама

Freelancer

Автоматический хронограф
Запас хода: 46 часов
Водонепроницаемость: 100м
Сапфировое стекло с антибликовым покрытием
Ремешок из кожи теленка с браслетной застежкой

www.raymond-weil.com

LPI RUS эксклюзивный дистрибутор; www.lpirus.ru

Не для тупых

ШЕФ-ПОВАР РЕСТОРАНА "СТЕЙКС" РОМАН ГЕРШУНИ УЧИТ, КАК БЫСТРО РЕЗАТЬ ОВОЩИ, НЕ ДОБАВЛЯЯ В САЛАТ МЯСО С СОБСТВЕННЫХ ПАЛЬЦЕВ.

1. **Держи нарезаемый овощ (или фрукт) четырьмя пальцами так, чтобы средние фаланги были перпендикулярны поверхности стола, а кончики пальцев поджаты, как бы прячась от лезвия. Большой палец сзади, как опора.**
2. **Когда ты режешь, нож скользит по пальцам, а точнее — по средним фалангам. Благодаря этому ты всегда контролируешь его положение — чувствуешь его пальцами. Именно поэтому можно резать продукты практически вслепую без риска порезаться.**
3. **Нож не рубит (так он очень быстро затупится), а именно режет, совершая возвратно-поступательные движения, так что твоя кисть, держащая нож, описывает в воздухе эллипс. И, конечно же, лезвие должно быть идеально острым, иначе у тебя ничего не отрежется.**

КСТАТИ

Слезы — не единственная проблема при нарезке лука. Луковица так и норовит расслоиться под ножом на отдельные кольца, из-за чего аккуратно ее нарезать получается сложно. Решение простое: каждым движением ножа не отрезай очередной кусочек полностью, оставляй пару миллиметров у корневища луковицы недорезанными. Потом эти пару миллиметров можно отрезать одним махом и выбросить — все равно эта часть самая жесткая и невкусная.

ИССУШЕНИЕ ПЛОТИ

Мясные чипсы — отличная закуска к пиву. Правда, те, что продаются в магазине, состоят исключительно из соли, красителей и консервантов. Попробуй сделать чипсы сам.

ПОДГОТОВЬ МЯСО

Возьми кусок мяса (граммов 600) и положи в морозилку на 3-5 минут, чтобы легче было резать. Теперь нарежь его полосками размером в два сложенных пальца и толщиной в пару миллиметров. Слегка отбей их, чтобы стали еще тоньше.

ПРИГОТОВЬ МАРИНАД

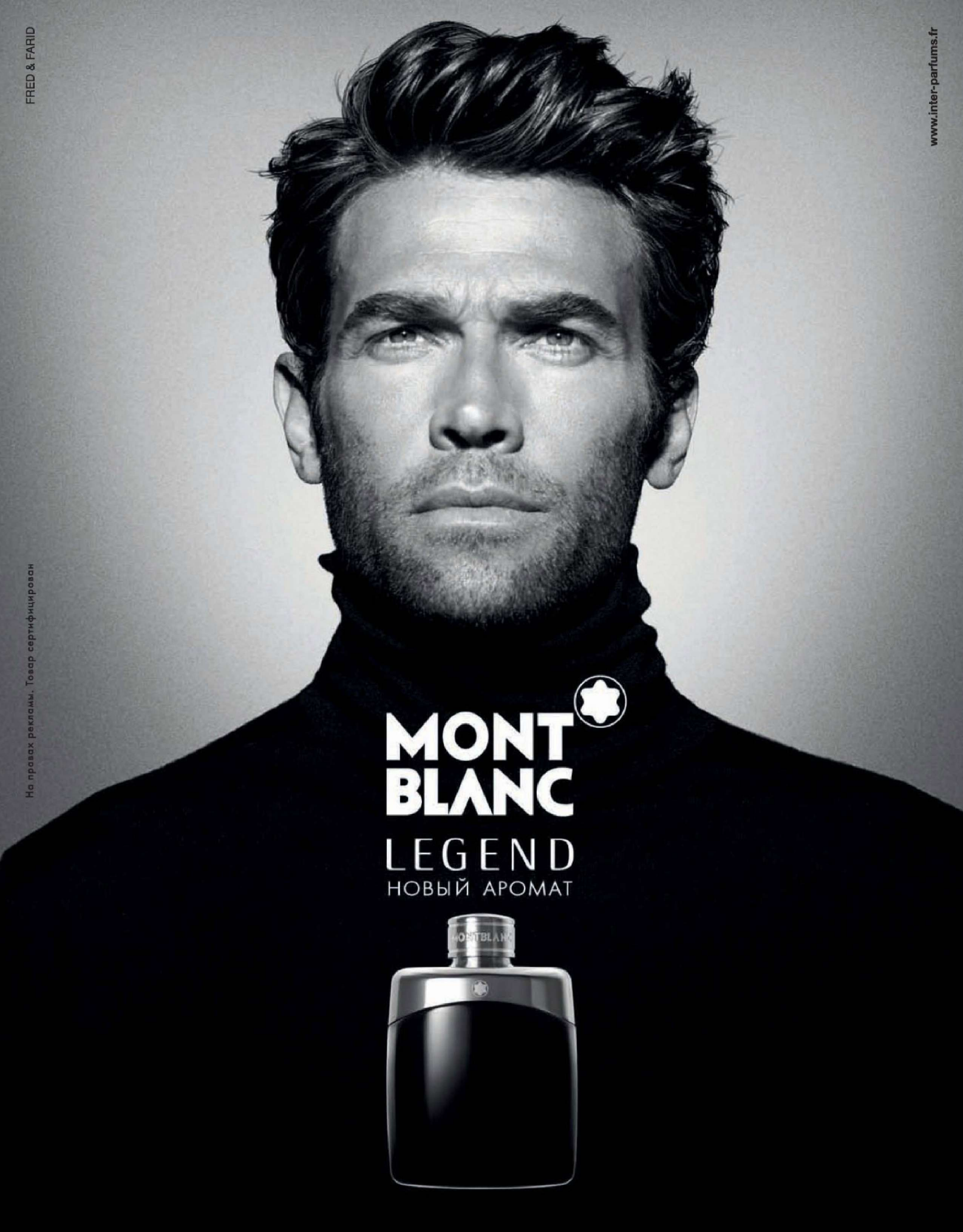
Смешай 5 ст. л. коричневого сахара, 4 раздавленных зубчика чеснока, 2 ст. л. уксуса, по 3 ст. л. устричного и соевого соуса, 1 ст. л. молотого кориандра, 0,5 ст. л. порошка карри, сок 1 лайма и горсть мелко нарезанной петрушки. Положи мясо в большой закрывающийся пластиковый пакет, залей маринадом и отправь в холодильник на 4-12 часов.

ГОТОВЬ МЕДЛЕННО

Поставь духовку греться на минимальный жар — градусов на 100, не больше. На противень положи кулинарный пергамент, сверху разложи полоски мяса и готовь минут 45, чтобы мясо пропеклось и из него ушла практически вся влага.

P.S. САМАЯ БОЛЬШАЯ В МИРЕ ЛУКОВИЦА БЫЛА ВЫРАЩЕНА В ВЕЛИКОБРИТАНИИ В 2005 ГОДУ. ЕЕ ВЕС СОСТАВИЛ 7,49 КГ

ФОТО: КСЕНИЯ КОЛЕСНИКОВА


FRED & FARID
www.inter-parfums.fr
На правах рекламы. Товар сертифицирован
MONT BLANC
LEGEND
НОВЫЙ АРОМАТ
MONTBLANC

Спасибо, море

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

до

В прошлом году семья впервые собралась летом на море, и я решил: на пляже надо выглядеть поприличнее, благо время до поездки оставалось. Оказалось, это хороший стимул. Я и раньше пытался похудеть, но безуспешно, а тут дома появился велотренажер, я подкрепил его гантелями, штангой.

Первое время отжимался вообще от стены — иначе не получалось. Потом от стола, от скамейки, наконец, от пола. Зато сразу хорошо пошли жим штанги, подъем на бицепсы. Худеть начал в апреле и к концу месяца скинул 9 кг. Летом переключился на кардиотренировки, освоил правильное питание и к концу августа весил 90.

После каникул пришел в институт и наблюдал за реакцией одногруппников: по-моему, я никого так раньше не удивлял. Осенью добрался до отметки 80, но худеть стал медленнее, потому что потихоньку начал набирать мышечную массу. Пока учусь, тренируюсь дома по вечерам: отжимания (5 подходов по 50 раз), упражнения на пресс, штанга, гантели — получается где-то час-полтора. После каждой тренировки ем фрукты.

ЕВГЕНИЙ ДЕМКИН

Возраст: 21 год
Рост: 178 см
Вес до: 120 кг
Вес после: 72 кг
Стаж похудения: 14 месяцев

после

Года четыре назад, когда проходил медобследование, врачи говорили о каких-то отклонениях. Сейчас все в норме. А еще перестала болеть голова, хотя это было не то чтобы привычное, но нередкое дело.

ПАВЕЛ ЛОГИНОВ, ВРАЧ ОБЩЕЙ ПРАКТИКИ ЕВРОПЕЙСКОГО МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА:
По данным некоторых исследований, у людей с ожирением чаще возникает мигрень, хотя причина такой взаимосвязи неясна. Ожирение может являться фактором риска артериальной гипертензии, и резкие колебания артериального давления также могут вызвать головную боль. Некоторые опухоли головного мозга, секретирующие гормоны и вызывающие ожирение и артериальную гипертензию, тоже бывают причиной головной боли, но спонтанное излечение маловероятно. А вот наиболее частая разновидность головной боли — это головная боль напряжения, связанная в основном с переутомлением или эмоциональными нагрузками. Видимо, резкое снижение веса благоприятно отразилось на мироощущении молодого человека.

Если между твоими “до” и “после” такая же впечатляющая разница — не теряй времени и присылай фото по адресу: elementarno@imedia.ru. Награда — микроволновая печь LG Duo Master Grill с чудо-системой двойного гриля. А также — шанс стать чемпионом по итогам 2011 года и получить Гран-при.

P.S. ДОСТАТОЧНО ТРИ РАЗА В НЕДЕЛЮ ЗАМЕНЯТЬ ЛИФТ ЛЕСТНИЦЕЙ, ЧТОБЫ ТВОЕ ДАВЛЕНИЕ СТАЛО БЛИЖЕ К ИДЕАЛЬНОМУ

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

реклама

FREDERIQUE CONSTANT
GENEVE
Live your passion*
Новации и безупречное качество – девиз Frederique Constant.
Высокое мастерство и страсть к точности и деталям движет
нашими мастерами при создании современных
швейцарских часов классического дизайна
по исключительной цене.
* Живи со страстью.
www.frederique-constant.com
FREDERIQUE CONSTANT
GENEVE
PROTIME
DISTRIBUTION
эксклюзивный дистрибьютор в России
тел.: (495) 926 0700; www.protime-distribution.com
FC-700MS5M6
Maxim

Могучие пески

ЧТОБЫ НЕ ПОТЕРЯТЬ ЗА ВРЕМЯ ПЛЯЖНОГО ОТПУСКА ФОРМУ, НЕ ТЕРЯЙ ВРЕМЕНИ НА БЕРЕГУ.

Кубики

НА ПЛЯЖЕ Ляг на спину и одновременно поднимай руки и ноги, пока они не встретятся где-то над солнечным сплетением. Медленно опусти их, полностью выпрямись, чтобы повторное сгибание опять задействовало все мышцы живота. Сделай три подхода по пять повторов.

ПОЕСТЬ Жареная курица в соусе чили: содержащиеся в этом блюде незаменимые кислоты ускоряют метаболизм.

Куличики

НА ПЛЯЖЕ Нагреби горку песка и прими положение для отжимания: одна рука на горке, другая просто на песке. Отжимайся, как если бы делал это с хлопками, но в момент отрыва меняй руку на горке: рывок вверх — левая рука на возвышении, рывок вверх — правая. Сделай три подхода по пять повторов.

ПОЕСТЬ Киш — открытый пирог с начинкой из взбитых яиц, сыра и разнообразных ингредиентов. Богат углеводами, клетчаткой, протеином.

Прыжки

НА ПЛЯЖЕ На одной ноге подпрыгни как можно выше, приземлись на нее же. То же самое на другой — и так по очереди. Мягкий песок поглощает значительную часть твоей энергии, поэтому мышцам приходится напрягаться сильнее, чем на твердой поверхности. Три подхода по пять прыжков на каждой ноге.

ПОЕСТЬ Салат из нута. Бобы, как ты знаешь, могучий источник белка.

Сухой заплыв

НА ПЛЯЖЕ Ляг на живот, одновременно подними руки и ноги сантиметров на 15 от песка. Держи их в этом положении 10 секунд, потом медленно опусти. Один подход из пяти повторов поможет сделать спину и ягодичные мышцы крепче скал, что торчат из моря.

ПОЕСТЬ Мясной салат с ржаным хлебом. Цинка, который играет важную роль в росте мышц, в говядине в шесть раз больше, чем в курице. А хлеб — это медленные углеводы.

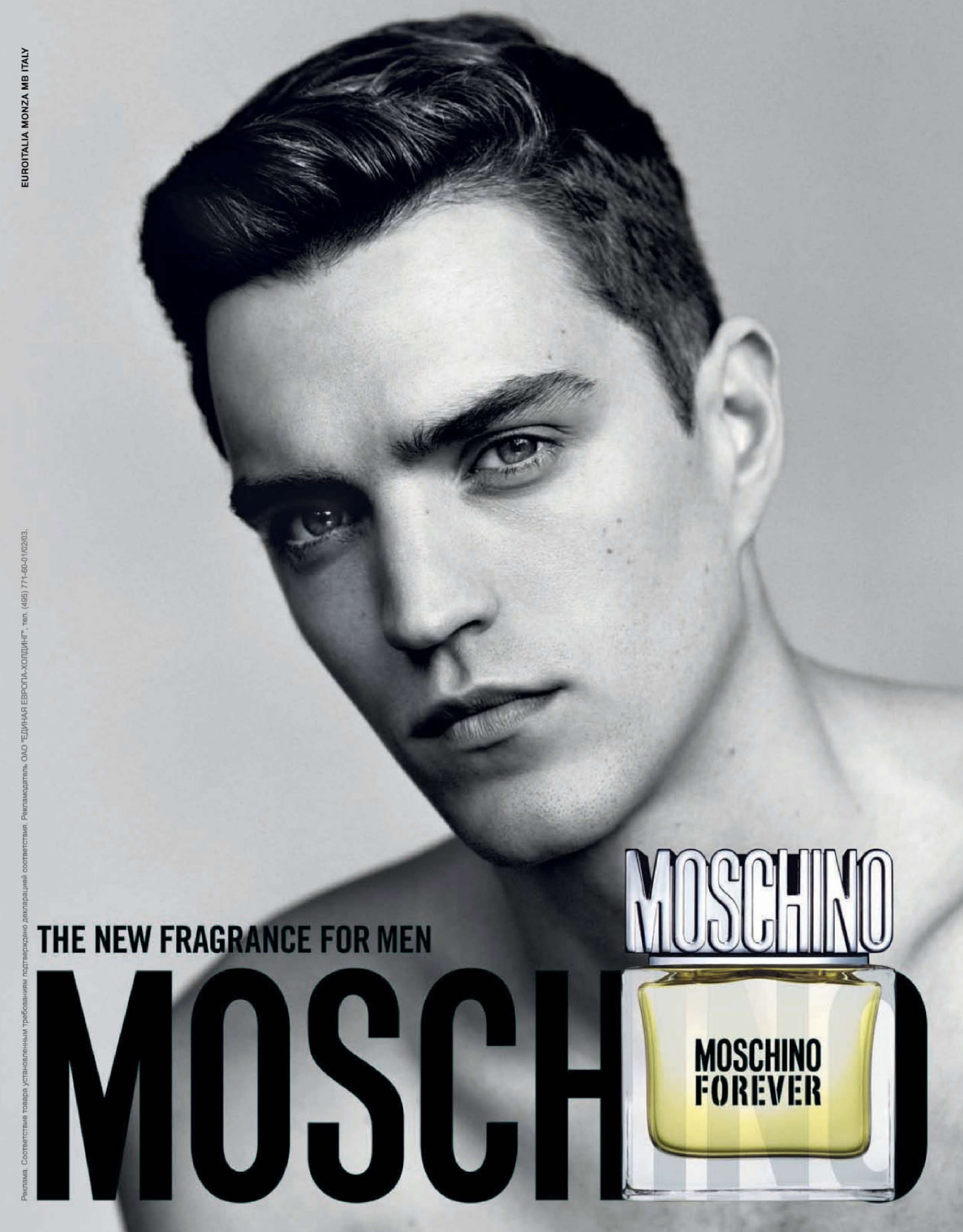
Мячик

НА ПЛЯЖЕ Упрись руками в небольшой мяч и отжимайся от него, каждый раз опускаясь максимально глубоко — чтобы грудь касалась кистей рук. Сделай три подхода по пять повторов, чтобы как следует прокачать малую и большую грудные мышцы.

ПОЕСТЬ Фруктовая тарелка: например, ананас и папайя содержат ферменты, помогающие доставлять питательные вещества к твоим крепнущим мышцам.

P.S. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ ВЫПЕЙ ЧАШКУ ИМБИРНОГО ЧАЮ — ОН НА ЧЕТВЕРТЬ СНИЖАЕТ ИНТЕНСИВНОСТЬ БОЛИ В МЫШЦАХ

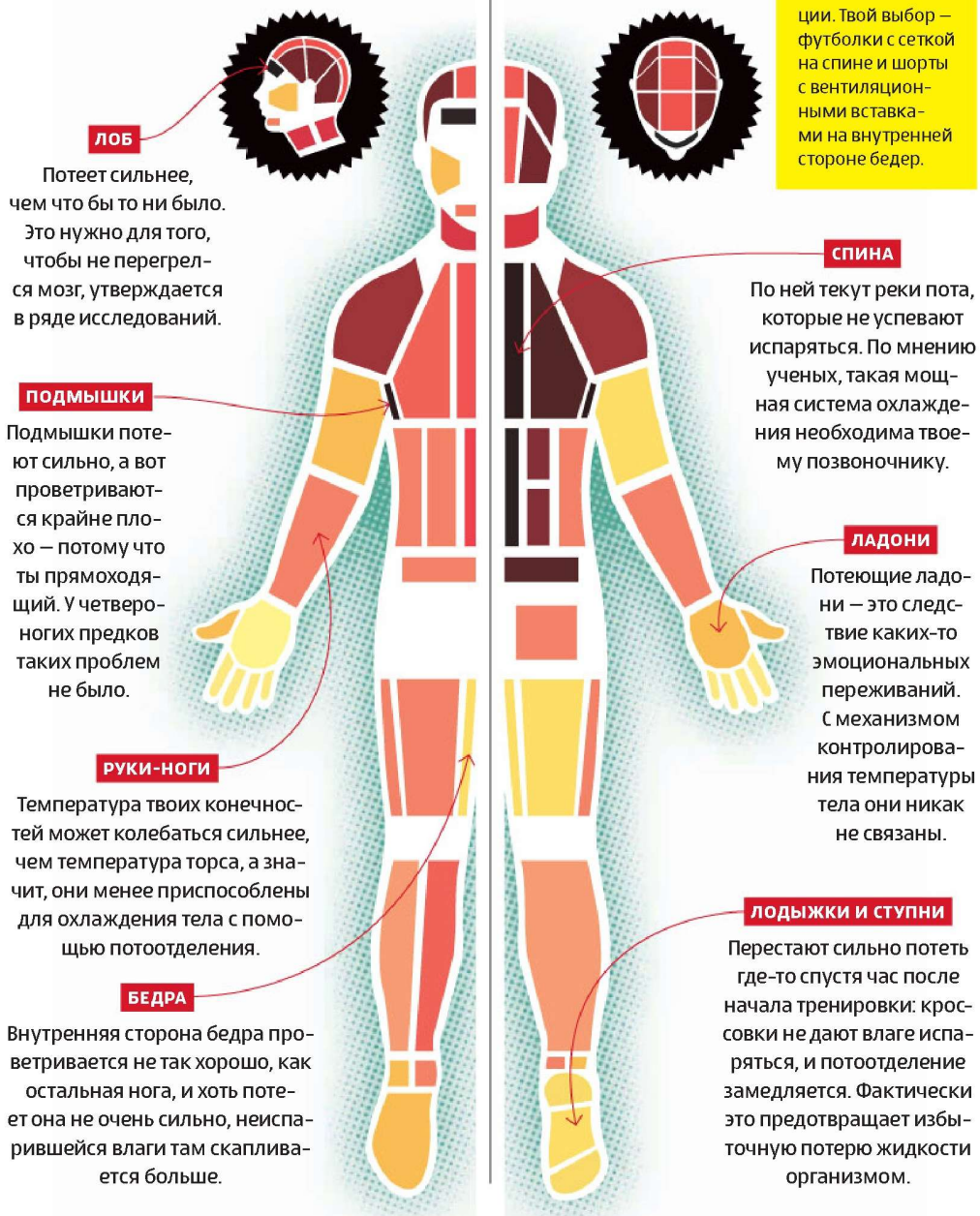
ИЛЛЮСТРАЦИЯ: JASON PICKERSGILL


EUROITALIA MONZA MB ITALY
THE NEW FRAGRANCE FOR MEN
MOSCHINO
MOSCHINO
MOSCHINO
FOREVER
Реклама. Соответствие товара установленным требованиям подтверждено декларацией соответствия. Рекламодатель ОАО "ЕДИНАЯ ЕВРОПА-ХОЛДИНГ". тел. (495) 771-60-01/02/03.

Самый сок

ПОПОТЕТЬ В СПОРТЗАЛЕ ПРИЯТНО, А ВОТ БЫТЬ НАСКВОЗЬ МОКРЫМ — НЕ ОЧЕНЬ.

На схеме показан уровень потоотделения в разных частях твоего тела: самые темные области нуждаются в максимальной вентиляции. Твой выбор — футболки с сеткой на спине и шорты с вентиляционными вставками на внутренней стороне бедер.



ЛОБ

Потеет сильнее, чем что бы то ни было. Это нужно для того, чтобы не перегрелся мозг, утверждается в ряде исследований.

ПОДМЫШКИ

Подмышки потеют сильно, а вот проветриваются крайне плохо — потому что ты прямоходящий. У четвероногих предков таких проблем не было.

РУКИ-НОГИ

Температура твоих конечностей может колебаться сильнее, чем температура торса, а значит, они менее приспособлены для охлаждения тела с помощью потоотделения.

БЕДРА

Внутренняя сторона бедра проветривается не так хорошо, как остальная нога, и хоть потеет она не очень сильно, неиспарившейся влаги там скапливается больше.

СПИНА

По ней текут реки пота, которые не успевают испаряться. По мнению ученых, такая мощная система охлаждения необходима твоему позвоночнику.

ЛАДОНИ

Потеющие ладони — это следствие каких-то эмоциональных переживаний. С механизмом контролирования температуры тела они никак не связаны.

ЛОДЫЖКИ И СТУПНИ

Перестают сильно потеть где-то спустя час после начала тренировки: кроссовки не дают влаге испаряться, и потоотделение замедляется. Фактически это предотвращает избыточную потерю жидкости организмом.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ПОТООТДЕЛЕНИЯ (ГРАММ НА М² ПОВЕРХНОСТИ КОЖИ В ЧАС)

>1000	801-1000	701-800	651-700	601-650	551-600	501-550	451-500	401-450	351-400	301-350	251-300	201-250	151-200	101-150	76-100

АНАЛИЗ, МОЛЧИ!

Непривычный цвет урины — это не повод просто удивленно хмыкнуть. Возможно, это повод немедленно обратиться за медицинской помощью.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: OLIVER MUNDAY

ЖЕЛТЫЙ Здоровый цвет мочи варьируется от бледно- и ярко-желтого до темно-желтого и янтарного. Как правило, оттенок зависит от количества жидкости в организме, но в любом случае тревожиться тебе не о чем.

ЗЕЛЕНЫЙ Некоторые антисептики и анестетики придают урине зеленый оттенок — из-за содержащегося в них синего метилена, который почки иногда стремятся быстро вывести из организма. Ничего страшного с тобой не происходит.

ОРАНЖЕВЫЙ Возможно, это признак дисфункции печени. Если вдобавок стул изменил цвет на белый, то велика вероятность обтурационной желтухи. Не вздумай с горя открывать пиво и не откладывай поход к врачу.

КОРИЧНЕВЫЙ Моча грязно-коричневого цвета — сигнал о проблемах с почками и мочевыводящей системой в целом, вплоть до таких серьезных, как свищ мочевого пузыря. Ждать нечего — отправляйся в клинику.

КРАСНЫЙ Очень плохой симптом: кровь в моче может означать внутреннее кровотечение или даже рак. Как правило, у пациентов старше 40 в такой ситуации предполагают рак мочевого пузыря. В больницу немедленно!

P.S. СОБАКИ НЕ ПОТЕЮТ — У НИХ НЕТ ПОТОВЫХ ЖЕЛЕЗ. ПОЭТОМУ ОХЛАЖДАЮТСЯ ОНИ, ВЫСУНУВ ЯЗЫК И УЧАЩЕННО ДЫША

ИМЯ, КОТОРОЕ СТАЛО ЛЕГЕНДОЙ

JEEP® WRANGLER RUBICON
ОТ 1 640 000 РУБЛЕЙ

JEEP® WRANGLER RUBICON
jeep-russia.ru

1941 70 2011

Jeep®

Jeep является зарегистрированной торговой маркой Chrysler Group LLC

Реклама

Никого не жаль!

КАК ИЗБЕЖАТЬ ПЧЕЛИНОГО УКУСА И НЕ ВЫГЛЯДЕТЬ ПРИ ЭТОМ ГЛУПО.

ШАГ 1:

Ничего не делай

Как правило, нарезающая круги оса или пчела не собирается тебя атаковать: ее просто привлек твой запах или она хочет спросить, что ты делаешь возле ее жилища. Резкие движения выдадут в тебе агрессора — и тогда не обессудь.

ШАГ 2:

Отступай

Если полосатый истребитель кружит дольше минуты, метит в лицо и вызвал подмогу — ты наверняка вторгся на его территорию. Спокойно, по прямой отойди на почтительное расстояние — они не увяжутся за тобой далеко.

ЖАЛОНОСЦЫ

ОСА
Строит висячие гнезда (на дачном чердаке) или роет норы. Может ужалить несколько раз.

ПЧЕЛА
Населяет улей или, если дикая, живет в лесу в дупле и в норе в земле. Жалит единожды.

ШМЕЛЬ
Пузатый, громкий, медленный, живет в земле или в дупле. Атаковать может несколько раз.

ШЕРШЕНЬ
Большой (до 55 мм в длину), шумный, живет в гнездах, может ужалить несколько раз.

Пчела не дура: какой резон нападать на объект, чей вес в 750 000 раз больше ее собственного? Возможно, ее привлек парфюм — вот она и разнюхивает, что к чему.

Не беги зигзагами — пчеле все равно, она последует за запахом. Твоя главная задача — покинуть ее территорию, и быстрее всего сделать это по прямой.

Сложенный трубочкой журнал не испугает ее — пчела просто не в курсе, что это такое. Отмахиваясь, ты всего лишь раздражаешь ее, причем в опасной близости.

Броситься в пучину — совсем не лучший выход. Когда вынырнешь, чтобы глотнуть воздуха, рискуешь схватить жало прямо в лицо: пчела-то где-то рядом.

P.S. АЛЛЕРГИЯ НА УКУС НАСЕКОМОГО ПРОЯВЛЯЕТСЯ ЧЕРЕЗ 10–40 МИНУТ. ЧЕМ РАНЬШЕ ВОЗНИКАЕТ, ТЕМ ТЯЖЕЛЕЕ ПРОТЕКАЕТ

КАК ГОВОРИТСЯ

МУРУГИЙ
Прилагательное, которое прилагается только к собакам. Муругий — значит рыже-бурый или буро-черный. “Незнакомый Николаю, муругий молодой, длинный кобель чужой своры стремительно подлетел спереди к волку и почти опрокинул его”, — писал Толстой в “Войне и мире”.

НОЗЕМАТОЗ
Название болезни, сам факт существования которой может повеселить твоих друзей. Нозематоз — это понос у пчел. Как сообщается, “у больных пчел брюшко увеличено, при вскрытии средняя кишка белого цвета, без поперечных перетяжек”.

ТЕРРУАР
Почвенно-климатические факторы и уникальные характеристики конкретной местности, которые влияют на тип, вкус и другие особенности производимого там вина. В этом понятии объединены рельеф, роза ветров, наличие водоемов, лесов, окружающий животный и растительный мир.

ФОТО: PHOTOXPRESS, GETTY/FOTOBANK

REVENGE CHRONO ALARM

ЧАСЫ-ХРОНОГРАФ С БУДИЛЬНИКОМ

САПФИРОВОЕ СТЕКЛО, 10 АТМ

реклама

SWISS MILITARY HANOWA

LPI RUS эксклюзивный дистрибутор; www.lpirus.ru

О главном

14 НАЦИОНАЛЬНЫХ ДОСТОЯНИЙ

1. Мигалки
В шедевре треш-кинематографа "2019: после падения Нью-Йорка" главному герою выдают грамоту на убийство всех неугодных ему людей, к чему он, разумеется, приступает в ту же секунду. В поведении обладателей мигалок на дорогах, увы, не единственное сходство нашей жизни с треш-фильмом.

2 Рассол
Самый оригинальный национальный напиток страны, подарившей миру не только слова traktor и sputnik, но и zapoy.

3. Кирзовые сапоги
Названный по месту первого производства (КИРовский ЗАвод), материал спас миллионы солдатских ног в 1941 году и продолжает оберегать их от воды и холода, но не мозолей, до сих пор. Россия — крупнейший производитель этой пропитанной водоотталкивающими веществами ткани.

4. 13% подоходный налог
Одно из немногих решений нашего руководства, которое нам нравится. В большинстве стран ставка налога зависит от суммы дохода, и, как правило, значительно выше.

5. Хургада
Магазин Duty Free в центре города, куда можно зайти в течение трех дней после прилета — квинтэссенция нашего представления об отпускном рае.

6 Шесть соток
Мы поделили самую большую страну на самые маленькие кусочки.

7. Вафельные бетонные заборы
Единственное средство борьбы с перегородившими всю страну покосившимися оградами — слово, на этих заборах написанное.

8. Конструктивизм
Этот архитектурный стиль, придуманный в революционной России, оценили во всем мире. А мы тем временем сносим шедевр конструктивизма — стадион "Динамо".

9 Хоккей с мячом
Мы выиграли 20 из 31 чемпионата мира в этом виде спорта — лучший российский спортивный показатель.

10. Северный Ледовитый океан
300 дней в году на 12 000 км побережья дует ветер. Он может обеспечивать до 30% наших потребностей в энергии. Без радиоактивного йода в море и братских могил в шахтах.

11. Внутренний паспорт
"Гражданин, почему без паспорта?" тебе могут сказать только в России, Украине, Китае, Израиле и Северной Корее. Во всех других странах "паспорт" нужен исключительно для поездок за границу.

12. Вареная сгущенка.

13 "Тетрис"
В мире компьютерных игр изобретение "Тетриса" — эпохальное событие. Приятно, что к нему приложил руку наш соотечественник Алексей Пажитнов.

14. Новогодние праздники
Модно ныть — мол, вся страна полторы недели в запое, экономика в заднице, потом еще месяц отходишь от этого отдыха. Но если честно — кому не нравятся официальные, оплачиваемые и заранее распланированные каникулы?

P.S. В 2007-М МОСКОВСКИЙ КРЕМЛЬ И КРАСНАЯ ПЛОЩАДЬ МОГЛИ ВОЙТИ В СПИСОК "НОВЫХ СЕМИ ЧУДЕС СВЕТА". НО НЕ ВОШЛИ

НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ 3D

ЖЕЛАЕМ ВАМ КОМФОРТНОГО ПРОСМОТРА

LG
Life's Good

CINEMA 3D
SMART TV

Все места перед телевизором LG Cinema 3D – лучшие: благодаря широкому углу обзора изображение на его экране всегда яркое и четкое. Присаживайтесь, где хотите. Надевайте легкие, удобные, стильные 3D-очки и... наслаждайтесь!
Вас ждет совершенно новый уровень комфорта.

БЕЗ МЕРЦАНИЯ ИЗОБРАЖЕНИЯ • БЕЗ ЗАРЯДКИ

Smart TV* 2D to 3D Micro Pixel CONTROL**

* Смарт ТВ, ** Контроль микропикселей

на правах рекламы

РАБОЧИЙ МОМЕНТ

КАК СДЕЛАТЬ ВЫБОР МЕЖДУ ДЕЛОМ, КОТОРОЕ ПРИНОСИТ ПРИБЫЛЬ, И СОБСТВЕННЫМИ ИНТЕРЕСАМИ? И МОЖНО ЛИ ИХ СОВМЕСТИТЬ?

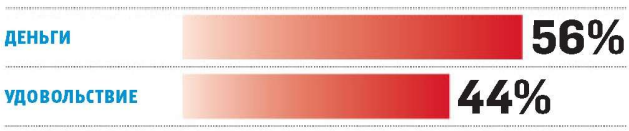
Выбора, на самом деле, нет. Конечно, у любого человека на первом месте стоят так называемые базовые потребности (поесть, поспать и т.д.), они-то и рождают необходимость зарабатывать. Особенно это актуально для начинающих карьеру молодых людей, которые стремятся к финансовой независимости. Мысли об удовольствии от работы в их ситуации вторичны, и это нормально. Но как только базовый уровень будет удовлетворен, на первый план выйдут потребности высшего уровня, главная из которых — самореализация. И если работа дает только деньги, без возможности самореализации, то вполне вероятен личностный кризис. Правильная стратегия — сразу выбирать то, что тебе интересно. Тут есть обнадеживающая закономерность: если человек изначально думает о работе как о способе полноценной самореализации, он рано или поздно обязательно добивается успеха, в том числе и финансового. Деньги будут. Ведь в любом деле доход зависит от профессионализма, а профессионалом можно стать, только совершенствуясь. Из-под палки это делать невозможно. Если же действовать по принципу "сначала поработаю где-нибудь, а потом видно будет", можно упустить и время, и единственную возможность найти себя.

Анна Мухина, руководитель отдела карьерного консультирования, центр "Гуманитарные технологии"

Мне кажется, каждый должен разбогатеть, стать знаменитым — о чем там еще мечтают люди? — чтобы понять: счастье не в этом.

Билл Гейтс

ЧТО ДОЛЖНА ПРИНОСИТЬ РАБОТА ПРЕЖДЕ ВСЕГО?



Источник: опрос на www.mhealth.ru, 2222 проголосовавших.

КАК УТВЕРЖДАЛ ОСНОВАТЕЛЬ ГУМАНИСТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ АБРАХАМ МАСЛОУ, НЕМАЛО РАССУЖДАВШИЙ О САМОРЕАЛИЗАЦИИ, "ЧЕЛОВЕК ОБЯЗАН БЫТЬ ТЕМ, КЕМ ОН МОЖЕТ БЫТЬ". СЕРЬЕЗНЫЙ РАЗГОВОР О ВЫБОРЕ БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ НУЖНО НАЧИНАТЬ, КОГДА ЧЕЛОВЕКУ ИСПОЛНЯЕТСЯ 12-13 ЛЕТ. СУЩЕСТВУЮЩИЕ МЕТОДИКИ КОМПЬЮТЕРНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ, ПОМОГАЮЩИЕ ОПРЕДЕЛИТЬСЯ С НАИБОЛЕЕ ПОДХОДЯЩЕЙ СФЕРОЙ БУДУЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, РАССЧИТАНЫ НА ШКОЛЬНИКОВ ОТ 13 ЛЕТ. ГЛАВНОЕ, ЧТО УЧИТЫВАЕТСЯ В ТЕСТАХ НА ПРОФОРИЕНТАЦИЮ, — ЭТО СПОСОБНОСТИ И ХАРАКТЕР. У ДЕТЕЙ ТАКЖЕ УЧИТЫВАЮТСЯ ИНТЕРЕСЫ, А ВОТ У ВЗРОСЛЫХ — УЖЕ МОТИВЫ.

Второй год подряд рейтинг лучших работодателей журнала Fortune возглавляет американский производитель софта SAS. Среди факторов победы журнал называет: медицинскую помощь на рабочем месте, большое пособие по уходу за ребенком, летние лагеря для детей сотрудников, собственную автомойку, салон красоты и фитнес-зал площадью более 6000 м^2. И ни слова о высоких доходах работников компании.

Источник: CNNMoney.com

Для 64% россиян работа — это прежде всего источник получения средств к существованию. Для 3% она — неприятная обязанность, от которой хотелось бы навсегда избавиться. А ответ "работа для меня важна и интересна сама по себе, независимо от оплаты" дали всего 12% респондентов.

Данные опроса ВЦИОМ

P.S. ПО ДАННЫМ РОССТАТА НА ФЕВРАЛЬ 2011 ГОДА, В РОССИИ НАСЧИТЫВАЕТСЯ 5 683 000 БЕЗРАБОТНЫХ

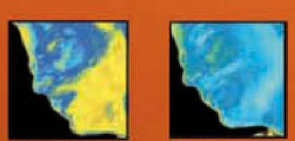
ФОТО: CORBIS/FSA

ГИДРА ЭНЕРГЕТИК

БАЛЬЗАМ ПОСЛЕ БРИТЬЯ

ПЕРВЫЙ БАЛЬЗАМ*, КОТОРЫЙ ОХЛАЖДАЕТ КОЖУ НА 1,5°C

- **ПРОТИВ ПОКРАСНЕНИЙ 60%***
- **ПРОТИВ РАЗДРАЖЕНИЙ 82%***



ДО ПОСЛЕ

* Среди продуктов L'Oréal Paris «Протокол» для снятия раздражения кожи, вызванного самостоятельным бритьем, по оценке 40 мужчин. Реклама.

“РАЗДРАЖЕНИЕ ПОСЛЕ БРИТЬЯ? Я НАШЕЛ РЕШЕНИЕ!”

МИХАИЛ ЮЖНЫЙ, теннисист

L'ORÉAL PARIS men expert

Не забудь в этом месяце...

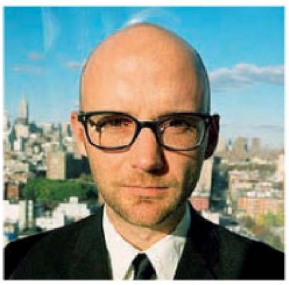
послушать

8 ИЮНЯ

Moby

Москва, ДС "Лужники"

16 мая выходит Destroyed — новый альбом Моби. Один из самых известных очкариков планеты опять смешал трогательную электронику и стадионный рок. А теперь приезжает в Россию — в рамках мирового турне.



21 ИЮНЯ

System of a Down

Москва, СК "Олимпийский"

Одна из главных тяжелых групп планеты возвращается после шестилетнего отпуска и впервые направляется в Россию. О новой пластинке пока не слышно, но старые боевики и ураганный звук — вот и все, что нам нужно от этих брутальных парней.

Альбом Ska-Jazz Review, 2002

Исполнитель: Saint-Petersburg Ska-Jazz Review

Стиль: ска-джаз

Компенсируя природную климатическую неустроенность, именно Северная столица стала поставщиком качественной "южной" музыки в России. Коллектив, собравший лучших ска-, регги-, рокабилли- и латино-музыкантов города на Неве, перигрывает всю классику, от "Умки" до Anarchy in UK, не забывая и про собственные сочинения.

посмотреть

С 19 МАЯ

"Пираты Карибского моря: На странных берегах" в 3D

Вечно обдолбанный капитан Джек Воробей снова на экранах — на этот раз без своих старых друзей, но с Пенелопой Крус и в 3D. Теперь славному парню с косичкой в бороде предстоит отправиться за Фонтаном молодости. Придумают же люди.

СО 2 ИЮНЯ

"Люди Икс: Первый класс"

Наконец тебе расскажут, откуда появилась школа для людей Икс и почему бывшие друзья Ксавьер и Магнето стали заклятыми врагами. "Завтра мир узнает, что мутанты существуют", — говорит один из героев. "Да они повсюду!" — хочется ответить ему.

С 16 ИЮНЯ

"Чужие на районе"

Банда хулиганов из Брикстона, южного района Лондона, — это тебе не игрушки. Они могут и убить. Собственно, с убийства инопланетного разведчика все и начинается. Кто же знал, что мстить за него придут толпы "чужих", жаждущих крови.

посетить

28 МАЯ

Благотворительный пробег New Balance

Москва, Ботанический сад

Дистанции будут разные: 5 км, 10 км и километровый funrun, где важно не время, а креативный подход к стилю бега и костюму. Регистрация участников начнется в 8.30, старт — в 10.00. Участие платное, все собранные деньги направятся в Благотворительный фонд "Даунсайд Ап", который всесторонне помогает детям с синдромом Дауна. Подробнее — на сайте nbrun.ru.

3 И 4 ИЮНЯ

Выставка Faces&Laces

Москва, комплекс "Ветошный"

Пятый интерактивный выставочный проект, посвященный уличной моде, субкультурам и альтернативному современному искусству. Специальный гость и музыкальный хедлайнер выставки в этом году — Grandmaster Flash.

5 ИЮНЯ

Men's Health Urbanathlon & Festival

Санкт-Петербург, Петропавловская крепость

Приключенческая гонка под флагом МН — это четыре часа городских испытаний с возможностью выиграть поездку в США и живая музыка на закуску: Lumen и Pompeya в сопровождении достойных молодых команд. Старт в полдень, подробности — на mhua.ru.

поиграть

The Dishwasher: Vampire Smile

Платформа: Xbox 360

Продолжение аркадного боевика про убитого, а потом воскресшего из мертвых воина-посудомойщика. Сравнивать Vampire Smile с предшествующим релизом не получается: в новой части лучше, красивее, интереснее и сложнее абсолютно все. И, как и следовало ожидать, новый "Посудомойщик" стал еще более жестоким и кровавым, что не пугает, а вызывает здоровую улыбку — как фильмы Роберта Родригеса.

"Ил-2 Штурмовик: Битва за Британию"

Платформа: PC

Красивейший авиасимулятор, в котором во всех подробностях реконструировано противостояние Королевских ВВС Великобритании и германских люфтваффе по состоянию на 1940 год. Гигантская игровая карта, более 30 доступных моделей самолетов — "Битва за Британию" достойно продолжает знаменитую серию "Ил-2 Штурмовик". Проблема лишь в том, что без заминок и неожиданных стоп-кадров в небе игра функционирует только на компьютерах с производительностью на порядок выше средней.

P.S. 27.05 В МОСКВЕ, В "ОЛИМПИЙСКОМ", ВЫСТУПЯТ ОДНИ ИЗ ГЛАВНЫХ ЭЛЕКТРОНЩИКОВ ПЛАНЕТЫ — THE CHEMICAL BROTHERS

ПШЕНИЧНОЕ ПИВО СО ВКУСОМ ФРАНЦИИ

ТОНКИЕ НОТКИ ЦИТРУСОВЫХ И КОРИАНДРА ПРИДАЮТ ХАРАКТЕРНУЮ СВЕЖЕСТЬ ВКУСУ KRONENBOURG BLANC. ЭТО ОСОБЕННОЕ ПШЕНИЧНОЕ ПИВО – НЕПРЕМЕННЫЙ АТРИБУТ ФРАНЦУЗСКОГО ЛЕТА.

Kronenbourg 1664 Blanc

BIÈRE BLANCHE À LA FRANÇAISE*

* Белое пиво во французском стиле.

ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О ВРЕДЕ РАННЕГО УПОТРЕБЛЕНИЯ ПИВА

Реклама

6 ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

1,5

ЛИТРА — В СРЕДНЕМ СТОЛЬКО МОЧИ ПРОИЗВОДИТ ЗА СУТКИ ЧЕЛОВЕК. О ЧЕМ СИГНАЛИЗИРУЕТ ЦВЕТ ЭТОЙ ЖИДКОСТИ, ЧИТАЙ НА СТР. 54

33%

ЖЕНЩИН СЧИТАЮТ НЕСЕКСУАЛЬНЫМ, КОГДА ИЗ УХА МУЖЧИНЫ ТОРЧИТ ХЕНДС-ФРИ-ГАРНИТУРА. ЕЩЕ КОЕ-ЧТО О СЕКСУАЛЬНОСТИ И СЕКСЕ — НА СТР. 44

76

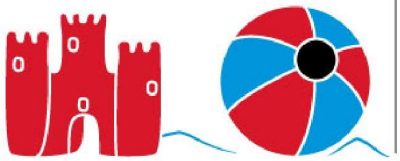
МИЛЛИМЕТРОВ — РАЗМАХ КРЫЛЬЕВ АЗИАТСКОГО ГИГАНТСКОГО ШЕРШНЯ. ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ С ТЕМИ, КТО ОБЛАДАЕТ ЖАЛОМ, — НА СТР. 56

ЯГОДИЦЫ

В НЕКОТОРЫХ СЕВЕРНЫХ ДИАЛЕКТАХ ЯГОДИЦАМИ НАЗЫВАЮТ ЩЕКИ ИЛИ СОСКИ. ФАКТЫ О БОЛЕЕ ПРИВЫЧНЫХ ЖЕНСКИХ ЯГОДИЦАХ — НА СТР. 42

$6{,}63\times10^{22}$

ПО НЕКОТОРЫМ ПОДСЧЕТАМ, ТАКОВО КОЛИЧЕСТВО ПЕСЧИНОК В ПУСТЫНЕ САХАРА. КАК ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ НА ПЕСКЕ С ПОЛЬЗОЙ — ЧИТАЙ НА СТР. 52



59%

ТАКОВ МАКСИМАЛЬНЫЙ ПОДОХОДНЫЙ НАЛОГ В ДАНИИ (САМЫЙ ВЫСОКИЙ В МИРЕ). О ТОМ, КАК ХОРОШО В ЭТОМ СМЫСЛЕ ЖИВЕТСЯ НАМ И КАКИМИ ЕЩЕ НАЦИОНАЛЬНЫМИ ДОСТОЯНИЯМИ МЫ МОЖЕМ ГОРДИТЬСЯ, ЧИТАЙ НА СТР. 58

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

CLEAR
vita ABE
ПЕРХОТИ НЕТ
ПРИВЛЕКАТЕЛЕН. УСПЕШЕН.
БОГАТ. БЕЗУПРЕЧЕН.
ГОДЫ ТРЕНИРОВОК?
– НЕ ТОЛЬКО!
НЕ ЗНАЕШЬ С ЧЕГО НАЧАТЬ?
НАЧНИ С ВНЕШНЕГО ВИДА!
CLEAR
vita ABE
men
ПРОТИВ ПЕРХОТИ
ACTIVSPORT
2 in 1
CLEARTECH
2.0
Криштиано Роналдо
ОДИН ИЗ ЛУЧШИХ
ФУТБОЛИСТОВ В МИРЕ
Реклама. Товар сертифицирован

ДАВАЙ ПОИГРАЕМ

Скука аэропортов и перелетов — вот что мне портит начало и конец отпуска. Но я нашел способ решить эту проблему.

ТЕКСТ: МАЙКЛ ШОУОЛТЕР

ВЕСНА ПОДХОДИТ К КОНЦУ, и мы с женой несколько запоздало начинаем планировать отпуск. Она хочет поехать в Белиз — кораллы, рыбки, приветливые метисы. А я мечтаю переселиться в отель на соседней улице, заказать в номер побольше еды и воткнуть в телевизор.

Да, я ни разу не был в Белизе. Может быть, там даже круто. Если бы мы могли добраться на машине, я бы отправился туда хоть сейчас. Если туда можно было бы доехать на поезде — что ж, я был бы готов это обсудить. Но если в это вовлечены любые формы летающих аппаратов — у меня есть сомнения.

Не то чтобы я боюсь летать. Не боюсь. Мне просто не нравится, как все это организовано. То есть я с радостью готов куда-нибудь переместиться, но сам процесс перемещения не выношу.

То, что меня беспокоит, — это не проверки в аэропортах. Я не террорист и в ладах с Управлением транспортной безопасности. Беспокоит ли меня тот факт, что мы понастроили машин, которые могут летать, но не смогли придумать машину, достаточно умную, чтобы обнаружить взрывчатку, не заставляя нас при этом снимать обувь? Да, это меня беспокоит. Но весь процесс переобувания занимает минуту, так что я могу это вынести.

То, что меня бесит в аэропортах, — это монотонность. Находиться в аэропорту — это как быть запертым под гигантским колпаком вместе с тысячами зомбированных людей, бродящими вокруг со скукой на лице или волочащими по полу чемоданы. У нас отбирают нашу индивидуальность. Оруэлльский кошмар, с одной лишь разницей, что это не кошмар. Кто я здесь — актер, муж, отец? Нет, я — багаж, и свободы воли у меня столько же, сколько у вон того замызганного рюкзака JanSport.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МИХАИЛ БЫРЛЕВ/BANG-BANG

По России с любовью

ДУРАКИ И ДОРОГИ В РОССИИ МЕШАЮТ НЕ ТОЛЬКО РАБОТАТЬ, НО И ОТДЫХАТЬ. ПОЭТОМУ, ЕСЛИ ТЫ СОБРАЛСЯ ПРОВЕСТИ ОТПУСК В ПУТЕШЕСТВИИ ПО НАШЕЙ НЕОБЪЯТНОЙ РОДИНЕ, ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ ПРОВЕРЕННЫЕ ПОПУТЧИКИ И НАДЕЖНЫЙ ТРАНСПОРТ. КАК ВСЕ ЭТО ВЫБРАТЬ, МЫ СЕЙЧАС РАССКАЖЕМ.

1 | Выбирай надежную команду

Друзья должны быть:
а) проверенными (малознакомый человек в путешествии как русская рулетка – может вынести мозг); б) с правами категории B (чтобы любой мог сесть за руль); в) неприведливыми (не везде у нас можно найти гостиницу/ресторан/туалет). Ну и, конечно, легкими на подъем, чтобы смена маршрута не ставила их в тупик!

2 | Выбирай надежные вещи

Конечно, все зависит от планов на поездку. Но что тебе понадобится однозначно, так это преобразователь напряжения с выходящего из прикуривателя 12V на обычные 220, чтобы не тащить автомобильные зарядки, а также полный пакет документов на машину и каждого человека. А еще куча мусорных пакетов – для мусора, вещей и мало ли чего еще.

3 | Выбирай надежную машину

Вот кому точно не удастся отдохнуть в этой поездке, так это машине. Поэтому автомобиль нужен такой, для которого экстремальные условия – норма, и у нас есть на примете подобный аппарат. Mitsubishi Pajero – лучший выбор для автопробега. С 2001 по 2007 год он доказывал свою надежность, неприхотливость и выносливость, неизменно побеждая в самом сложном автоиспытании планеты – ралли "Париж-Дакар". Эти победы – не просто кубки и медали, каждая из них – результат применения самых передовых технологий, которые из спортивных машин перекочевали и в гражданские.

Это и настройки подвески, гарантирующие предсказуемую управляемость в любых условиях. И полный привод Super Select 4WD II (SS4 II), позволяющий переключать режимы 2H, 4H и 4HLC на скорости до 100 км/ч. И блокировка заднего дифференциала, создающая максимальную тягу в условиях пересеченной местности и лучшую динамику на шоссе.

Кстати, на асфальте ты наверняка оценишь и динамическую систему курсовой устойчивости ASTC: при изменении поведения автомобиля или дорожных условий она адаптирует подаваемое на каждое из колес тормозное и тяговое усилие, а при сносе или заносе рассчитывает оптимальный разворачивающий момент и предотвращает движение юзом.

Умеет подстраиваться под ситуацию и 5-ступенчатый автомат INVECS-II: анализируя манеру вождения и дорожные условия, он выбирает оптимальный баланс между управляемостью, мощностью и экономичностью. Есть и режим ручного переключения Sports Mode.

Естественно, и на случай аварии у Mitsubishi Pajero есть все современные решения, так что, если на дороге попадется дурак, эта машина сделает все, чтобы последствия для ее пассажиров были минимальными.

Кроме того, приобретая автомобиль Mitsubishi, ты становишься участником клуба "МАР – помощь на дорогах" и получаешь специальную карточку с индивидуальным номером. Программа обеспечивает обязательную профессиональную помощь автомобилисту в любых незапланированных ситуациях и действует по всей России, а также в 41 стране Европы.

Короче, каким бы длинным и сложным ни был твой маршрут, ты можешь быть уверен – такая машина его пройдет без проблем и сделает все, чтобы это приключение стало для тебя действительно отдыхом, да еще каким!

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

Нас медленно перемещают от одной стойки к другой. Нам скармливают сэндвичи "с куриным салатом" из ваты с майонезом. Мы часами прикованы ремнями к креслам в ревущей трубе, наполненной сжатым воздухом… Скучно.

Но летать все же приходится. И победить монотонность — вот способ остаться нормальным в этих обстоятельствах. Мне отчасти помогает один трюк, который ты можешь повторить, — вспомни, как ты был ребенком. Разницы никакой: ты и тогда был под тотальным контролем, ограничен в передвижениях и лишен права голоса. Но ты ведь мог играть в своем маленьком мире, сосредоточившись на каких-то деталях? Вот что делаю я:

1. ГАЗЕТНЫЙ КИОСК — ЭТО МУЗЕЙ СОВРЕМЕННОГО ИСКУССТВА Бывал на выставках современного искусства? Обращал внимание, что рядом с каждым экспонатом висит не просто табличка, а подробное, на страницу А5 объяснение, что имел в виду художник? Это и есть основной принцип contemporary art. Неважно, какое дерьмо ты вставил в рамочку, главное — придумать к нему хитроумную концепцию. Вот и я в аэропортовском киоске веду себя как куратор перед выставкой. Что вот этот предмет может рассказать нам об экзистенциальной пустоте внутри каждого американца? Или вот этот дельфин на брелке для ключей — не воззвание ли это к моему экологическому сознанию? Наконец, этот покрытый глазурью кренделек — точный, как пуля, символ бесконечного поиска человеком смысла жизни в обществе потребления. Поделись своими наблюдениями с продавцом — скучно не будет.

2. Я — ДЖЕЙСОН БОРН Ожидая посадки, я осматриваю терминал в поисках четырех вещей:
А Прекрасной девушки с неясным прошлым, которая попросит проводить ее в туалет, чтобы показать мне свою татуировку на спине.
Б Всех явных и скрытых камер наблюдения. А также слепых зон, до которых объективы найденных мною камер не дотянутся.
В Подозрительного парня восточноевропейской наружности, желательно в водолазке. Найдя такого, я искоса рассматриваю его, планируя, в какой момент будет удобно нанести ему мощный удар с ноги — так, чтобы его отбросило на багажную ленту и унесло в отсек с потерянным багажом.
Г Мэтта Дэймона. Если он тут — ладно, играем во что-нибудь еще.

3. КРЕНДЕЛЬКИ МОГУТ ДЛИТЬСЯ ВЕЧНО Насколько я могу растянуть этот крохотный пакетик с крендельками? 20 минут? Час? Я взвешиваю и рассматриваю каждый из них. В уме отмечаю их форму и пропорции. Жую их… очень-очень медленно. После каждого вытираю пальцы и только потом перехожу к следующему. Можно также закатывать глаза к потолку, шумно вздыхать и сетовать, что таких крендельков у тебя больше никогда не будет.

4. ЭТОТ ЖУРНАЛ НА БОРТУ САМОЛЕТА ВЕСЬМА УВЛЕКАТЕЛЕН Я знаю, знаю. Ты уже читал один такой лет пять назад — и теперь знаешь все про австрийские грязевые ванны. Но не беспокойся насчет скучных статей. Там ведь еще столько всего! Например, уже кем-нибудь решенный судоку. Возьми и проверь, правильно ли он решен. Очень часто оказывается, что нет… и на это подсаживаешься. Лично я вот особенно люблю карту полетов: я не имел никакого представления, как много самолетов отправляются из Вилмингтона, штат Северная Каролина. Наконец, я перехожу к скучным статьям — но лишь затем, чтобы выискивать в них стилистические ошибки и смеяться над тупостью авторов.

5. Я ПОСЛЕДНИМ ПОКИНУ ЭТОТ КОРАБЛЬ Мы приземлились. Мы уже там, но все еще здесь. Все вскакивают под мольбы стюардессы оставаться на своих местах — все, кроме меня. Куда ломятся эти люди? Нет, это единственный момент, когда я действительно могу восстать против стадного мышления — когда я могу чувствовать себя индивидуальностью, человеком, у которого есть выбор. Помни об этом. Сиди, рассматривай этих запаренных людей и гордись, что ты лучше.

Когда настает время двигаться, я могу даже пропустить нескольких человек вперед. Как только в моих ногах восстановится кровообращение, я, набирая скорость, двинусь в терминал. Ха, мне это начинает нравиться. ■

Самое неприятное на борту самолета? Нарваться на разговорчивого соседа. Мы опросили 220 человек, как они с этим справляются.

5 МИНУТ Столько люди готовы болтать с соседом по самолету, прежде чем начнут искать способ закончить разговор.

ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ ДРУГОГО ПОЛА СЕЛ РЯДОМ. ХОЧЕШЬ ПООБЩАТЬСЯ?
Мужчины: да 27%
Женщины: да 18%

СТАНЕШЬ ЛИ ТЫ ПРИУКРАШИВАТЬ СОБЫТИЯ СВОЕЙ ЖИЗНИ В РАЗГОВОРЕ С ПОПУТЧИКОМ?
Да 39%

ЛУЧШИЙ ПОВОД ЗАКОНЧИТЬ БЕСЕДУ, НЕ ПОКАЗАВШИСЬ ГРУБЫМ?
Нужно поработать 34%
Хочу дочитать книгу 30%
Устал 18%
Болит голова 18%

ВЕЩИ, О КОТОРЫХ МУЖЧИНЫ ВРУТ:
Карьера 23%
Достижения 17%
Семейное положение 10%

Реклама

Perrier

REFRESHINGLY UNIQUE

Охлажденный. С игристыми пузырьками.
Прекрасен сам по себе. Идеален с долькой лимона.
Perrier освежает в самый горячий момент.

* ОСВЕЖАЮЩЕ УНИКАЛЬНЫЙ

Спасательный круг

ЕСЛИ ТЫ ВЕДЕШЬ АКТИВНЫЙ, СПОРТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ТЕБЕ ПРОСТО НЕОБХОДИМЫ БЕЛОК И КАЛЬЦИЙ. ЕСТЬ МНОГО СПОСОБОВ ОБЕСПЕЧИТЬ ИМИ ТВОЙ ОРГАНИЗМ, НО САМЫЙ ЛУЧШИЙ СПОСОБ — ЕСТЬ СЫР. ВОТ ЧТО ТЕБЕ НАДО ЗНАТЬ ПРО ЭТОТ ВКУСНЫЙ ПРОДУКТ.

Сливочный сыр "Олтерманни" не содержит лактозы, а значит, его спокойно могут есть люди, страдающие непереносимостью этого вещества.

Сыр нужно хранить в тех же условиях, в каких он зреет. Для твердого и полутвердого сыра — это температура примерно 8°С. Вынимай сыр из холодильника за полтора часа до подачи. Не оставляй сыр в холодильнике открытым — он впитает ароматы других продуктов и высохнет, тщательно упаковывай его каждый раз перед тем, как положить в холодильник. Кстати, сыр "Олтерманни" удобно хранить в холодильнике, так как его упаковка обладает возможностью многократного открывания и закрывания.

Ведущим активный образ жизни мужчинам необходимо потреблять порядка 3000 ккал в день и не меньше 1,5-2 г белка на килограмм веса. В сыре содержание белка составляет до 25%, тогда как в мясе — 12-15%. Минеральных веществ, в частности кальция, в сыре тоже предостаточно — до 3,5%. Мы, конечно, не призываем мужчину весом 80 кг ежедневно съедать по 600 г сыра, но разбавить мясную и рыбную диету сыром просто необходимо.

Пластиковые цифры — предмет коллекционирования всех советских детей — в советских сырных головах обозначали дату выпуска сыра. Сыр с цифрами до сих пор делают в Кировской области.

Многие поборники здорового образа жизни боятся включать в свой рацион сыр — мол, он слишком жирный. Действительно, во многих сортах содержание жира — до 60%. Но финский сыр "Олтерманни" производится не только с традиционной жирностью, но и с пониженной — всего 17%, а значит, можно наслаждаться его нежным сливочным вкусом, не паникуя из-за лишних калорий. В отличие от других сыров с пониженной жирностью, в "Олтерманни" этот эффект достигается заменой жиров не водой, а молочным белком. Поэтому у сыра сохраняется не только натуральный, яркий сливочный вкус, но и питательная ценность.

Дело в том, что сыр, в отличие от того же мяса, усваивается организмом практически полностью — на 98-99%. Значит все содержащиеся в нем полезные вещества пойдут в дело, а не осядут балластом на твоих боках.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Сыр, скорее всего, был изобретен кочевыми племенами на Ближнем Востоке. Пастухи заливали молоко в бурдюки из овечьих или коровьих желудков и привешивали их к седлу. Молоко сквашивалось, взбивалось и сгущалось из-за содержащихся в желудках ферментов. И в наши дни многие производители сыров по-прежнему используют ферменты животного происхождения, однако некоторые современные компании, такие, например, как финская Valio, перешли на использование ферментов микробиологического происхождения. Это дает возможность употреблять сыр "Олтерманни" от Valio даже тем, кто придерживается вегетарианского питания.

Нет единого мнения, сколько же всего сортов сыра существует в мире. Разные гастрономические ассоциации называют цифры от 400 до 1000. Самое большое разнообразие — на родине сыра, в Южной и Западной Европе.

Россияне потребляют молочных продуктов на 30% меньше рекомендованной нормы. Ежегодная "доза" молочных продуктов — 392 кг. В России она составляет лишь 250 кг.

Для производства одного килограмма финского сыра "Олтерманни" используются 10 л молока. Причем финское молоко считается одним из самых экологически чистых в Европе.

Самая большая в России сырная голова была сварена в Алтайском крае, ее вес — 721 кг.

Сыр — отличное снотворное. Он содержит триптофан, аминокислоту, снижающую стресс и улучшающую качество сна. Съешь на ужин пару бутербродов с сыром "Олтерманни", но только используй зерновой, а не белый хлеб — содержащиеся в белом хлебе быстрые углеводы за ночь неизбежно превратятся в жир.

Некоторые производители сыров используют консерванты для увеличения срока годности своей продукции. В компании Valio пошли другим путем — установили строгие стандарты качества молока для производства сыра. Это позволило дольше сохранять отличное качество сыра без добавления консервантов. Внимательно смотри на состав продуктов на этикетках.

В странах — лидерах по потреблению сыра (Франции и Греции) — одни из самых низких показателей сердечных заболеваний в мире.

76 Рацион
Ямайская курочка утолит твой аппетит

80 Знание
Восемь советов, как не просрать отпуск

84 Секс
Когда, где и как нужно трогать женщину

86 Деньги
Если они не дают? Как брать кредит в банке

90 Форма
Одноногий бегун с Зеленого континента

МНЭКСТРА
ПРАВИЛА ЖИЗНИ ЗДОРОВОГО МУЖЧИНЫ

Кидай в город

Ты удивишься, но в городки сейчас играет не только бегемот из "Ну, погоди!" с твоего любимого диска. Узнай, кто эти странные люди — вдруг захочешь присоединиться?

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР БЕЛЯЕВ

1 Высшее общество

Для правителей городки всегда были прекрасным способом показать: смотри, чернь, мы с тобой заодно! Биту кидали, к примеру, Николай II, Владимир Ленин и Иосиф Сталин (у Сталина была площадка на "Ближней даче". После попаданий он говорил: "Вот так мы им!", после промахов — нервно закуривал). В 2006 году Владимир Путин в Ижевске с двух ударов снес фигуру "часовые". А Юрий Лужков в 2009-м распорядился отстроить площадку во внутреннем дворике московской мэрии. Правда, насладиться игрой он так и не успел.

2 Стройная фигура

Городки в их нынешнем виде появились в 1923 году. Раньше кидали биту кто во что горазд, но тут партия поставила перед методистом С.В. Сысоевым задачу: сформулируй правила истинно народной игры, альтернативу буржуазному гольфу или бильярду. Сысоеву пришлось редактировать и названия фигур: вместо неблагозвучных "колбасы" и "очереди" появился идеологически верный "серп". До ревизии Сысоева городошники использовали более 150 названий фигур (часто разными словами называли одну комбинацию), после осталось 15.

3 Город бит

Твоя задача — кинуть биту так, чтобы городки (5 деревянных цилиндров, из которых составлена фигура) вылетели из "города", квадрата со стороной 2 м. Первый раз кидаешь с 13 м; если городки по-прежнему в городе, но хотя бы один его покинул — повторяй бросок уже с 6,5 м. И так до победного. Чего сложного, спросишь ты? А то, что норматив мастера спорта — это 132 биты на 90 фигур. Про абсолютный рекорд в 109 бит (его в 1997 году установил Леонид Анискин) мы даже не говорим.

4 Замах на рубль

Прожженные городошники верят в то, что в советские времена городки были вторым по популярности видом спорта после футбола (интересно, а доминошники в курсе?). Городошная площадка, мол, была обязательным атрибутом приличного пансионата наравне с трехразовым питанием и катамаранами на пляже. В 70-е годы палку с переменным успехом кидали более 600 000 человек, теперь городошников в 30-40 раз меньше. На городках ведь не заработать: призовой фонд самого денежного соревнования в мире, Кубка мэра Москвы, составляет 250 000 руб.

5 Стыковка с миром

В Международную федерацию городошного спорта (IFGS) входят 10 стран: Россия, Украина, Беларусь, Молдавия, Латвия, Эстония, Казахстан, Германия, Финляндия и Швеция. По словам президента IFGS Евгения Артамонова, на ближайший ЧМ-2011 приедут игроки из Израиля, Норвегии и даже (внимание!) Канады. Большинство участников — наши эмигранты. В Германии, самой продвинутой городошной стране ЕС, городками заведует Эдвин Фезер: в союзные времена он работал в ПТУ в Челябинске, а теперь тренирует детей в Карлсруэ.

6 Был бы человек

Здесь тебе никогда не скажут: извини, ты не подходишь. Если можешь швырнуть биту — вперед. Возрастной "рекорд" региональных российских соревнований — 98 лет, самому юному участнику было 4 года. Слово Евгению Артамонову: "Главное качество спортсмена — психологическая устойчивость. Соревнования проходят по три часа, а проиграть все можно за одну секунду". Впрочем, и совсем легким физически это занятие не назовешь: спортсмен проходит около 2 км за тренировку и вдоволь приседает.

7 Сыграли в ящике

Если до включения в олимпийскую программу городкам — как до Луны, то включения в реалити-шоу The Amazing Race американского канала CBS они дождались. Суть шоу: участники должны пройти контрольные пункты в разных странах, выполняя задания с "национальной" окраской. В прошлом году в Петербурге игроки The Amazing Race должны были выбить три городошные фигуры: "пушку", "звезду" и "колодец". "Весело было, — вспоминает Евгений Артамонов. — Одна команда прибежала на рубеж первой, а убежала последней: час попасть не могли".

Вам письмо

В классических городках до сих пор выбивают 15 фигур. В "еврогородках" (те же правила, только играют полимерными битами) есть шестнадцатая фигура — "факс". В классических городках все фигуры, кроме "письма", профессиональный игрок может выбить с одной биты. Особенность "письма" в том, что городки укладываются по углам "города", а в центре лежит еще один городок — "марка". Раньше игрокам нужно было сначала "распечатать письмо" — выбить марку. А потом уж приниматься за остальные городки. На фигуру уходило минимум три биты. Почему так много? Просто бита в два раза короче одной стороны "города" и выбить четыре городка одним ударом невозможно. Теперь правило с "маркой" упразднили и письмо выбивается с двух бит.

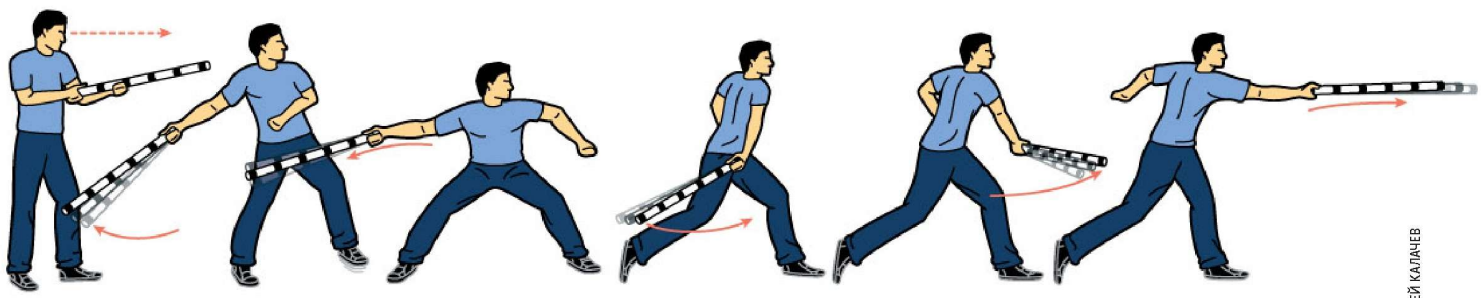
ГДЕ ИГРАТЬ

В России существует более 1000 городошных площадок, чаще всего играть на них можно бесплатно. Список московских площадок есть здесь — mosgorodki.ucoz.ru/index/0-10). Информацию о других городах можно уточнить в IFGS (gorodki.org/IFGS/index.htm). Аренда инвентаря стоит от 50 до 100 руб. в час. Персональные наборы продаются в интернете за 700–4500 руб.

Палка о двух концах

Если думаешь, что бита — это обычная деревянная палка, то ты сильно ошибаешься. Это "стержень длиной не более метра", который состоит из:

1. **Металлических втулок** — помогают бите набрать вес (профессионалы обычно кидают битами весом 3,5-4,2 кг).
2. **Вставок** Чаще всего их делают из древесно-слоистого пластика или кизила — он гораздо прочнее дуба, не говоря уж о березе.
3. **Ручки** Ее делают из текстолитового стержня: он очень прочный и практически не стирается. Срок службы — минимум 10 лет.
4. **Стакана** Обычно его делают из стали. Как и втулки, стакан может иметь утолщения, обеспечивающие необходимую прочность биты.



Брось ты это

- Возьми биту в правую руку (если ты правша). Левой слегка придержи биту. Согни правую руку в локте на 90°, локоть слегка прижми к туловищу. Разверни ладонь правой руки вверх.
- Теперь поставь правильно ноги: стопа правой развернута под углом 30–45° к направлению броска, левая нога чуть впереди в направлении фигуры. Отведи правую руку назад и вниз, поверни корпус вправо. Правую ногу слегка согни в колене, перенеси на нее центр тяжести.
- Разгон биты начинается сразу после завершения движения биты назад — с мощного разворота двух ног на носках с одновременным разворотом таза. Вслед за ногами и тазом резко разверни туловище и плечевой пояс.
- При броске левый локоть должен сделать активное движение влево и назад. Этот рывок поможет удержать туловище от наклона вперед и развернуть плечевой пояс.
- С началом разгона правая рука должна находиться как можно ближе к туловищу, чтобы обеспечить контроль над битой в момент мощного разворота ног и туловища. Кисть развернута в направлении броска, расслаблена и находится чуть позади линии руки.
- В момент броска доверни кисть вперед, отпускай биту и молись, чтобы она попала в фигуру, а не кому-нибудь в окно. Запомни: при правильном броске бита должна лететь параллельно земле.
- **Nota bene:** Бросок нужно сделать на вдохе. ■

ФОТО: DIOMEDIA/ALAMY, LEGION-MEDIA; ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

НОВИНКА

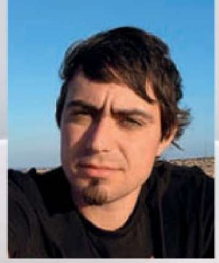
Colgate®

реклама

ТРОЙНОЕ ДЕЙСТВИЕ ПРОТИВ БАКТЕРИЙ*

Для здоровья всей полости рта

*Удаляет бактерии 3-мя способами



КОРОННОЕ БЛЮДО

Курица “джерк”

Что надо:
4 куска курицы (можно грудки, а лучше ножки — они жирнее, и их сложнее пересушить)
По 1 ч. л. молотых душистого перца, перца чили, корицы, черного перца, тимьяна и соли
Сок 2 лаймов и 1 апельсина
1 ст. л. меда
1 небольшая луковица
2 зубчика чеснока
50 мл белого рома

Джа дал нам все

Системный администратор Евгений Звягинцев, наш читатель, искренне любит российский национальный летний спорт — приготовление мяса на свежем воздухе. Что отрадно, он не просто подходит к этому вопросу творчески, но еще и делится своими открытиями с нами — например, этим ямайским рецептом.

КАЖДОЕ ЛЕТО Я С СОДРОГАНИЕМ СМОТРЮ на людей, которые покупают полуразложившиеся куски сала и хрящей в пластиковых ведрах с уксусом и луком в искренней уверенности, что это и есть настоящее барбекю. Мало того что это отвратительно и на вкус, и на вид, так еще и лишает половины удовольствия — ведь мариновать мясо не менее интересно, чем его жарить. Кто-то скажет, мол, маринад портит вкус мяса и вообще не нужен, но я не склонен вдаваться в крайности. В разумных пределах он ничуть не мешает, а, наоборот, помогает.

Это блюдо, которое я готовлю летом, называется странным словом “джерк” и корнями уходит на Ямайку. Меня этим барбекю угостили друзья из Англии, где, благодаря эмигрантам, ямайская и индийская еда стали национальной кухней. Я рецепт несколько обработал, адаптировал (убрав, например, экстравагантные добавки вроде листьев ямайского перца) — и готовлю при каждом удобном случае.

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

ОТКРОЙТЕ НОВОЕ НАТУРАЛЬНОЕ НЕФИЛЬТРОВАННОЕ

С гордостью представляем новый сорт в коллекции «Балтика Разливное»

Впервые!

Натуральный вкус в первозданном великолепии

Нефильтрованное
Благодаря отсутствию фильтрации Вы можете в полной мере ощутить каждую нотку натурального вкуса.

Непастеризованное
Отсутствие пастеризации позволяет донести до Вас истинную природу разливного пива.

Бесподобный вкус
Сваренное по особой рецептуре, оно бережно сохранило во всей природной полноте все оттенки вкуса и аромата, которые так ценятся поклонниками нефильтрованного пива.

Короткий срок хранения*
Это свежее пиво с натуральным вкусом хранится совсем не долго.

Спешите насладиться новой гранью подлинного вкуса!

*4 месяца

Реклама

18

ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О ВРЕДЕ ЧРЕЗМЕРНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИВА

Что делать:

Как следует растолки в ступке или перемели в кофемолке специи — так смесь получится более душистой, чем если ты возьмешь уже молотые ингредиенты. Мой вариант довольно щадящий, а чтобы получилось действительно по-ямайски, надо чили взять раза в три больше. Мелко нарежь лук и чеснок, выжми сок из цитрусовых. Отправляй специи, сок, овощи, мед и ром в блендер и взбей в однородную массу. Залей ей курицу и ставь в холодильник мариноваться. Часа на 3-4 минимум. Вот, собственно, и все — осталось только раскочегарить мангал, выложить на решетку курицу, бросить для аромата на угли пару-тройку веточек тимьяна — и ждать, пока не приготовится.

Чтобы все было совсем аутентично, костер надо разжигать в железной бочке, на которую сверху взгромоздить решетку с курицей. Именно так готовили курицу "джерк" на Ямайке.

НАПОМИНАЕМ!
Если тебе есть чем похвастаться в кулинарном плане — шли свои шедевры по адресу: eda@imedia.ru. Рецепт, разумеется, должен быть авторским и оригинальным. Лучшие из читательских завтраков, обедов и ужинов — на наших страницах в ближайших номерах.

Про продукты:

МЯСО

Курицу можно с успехом заменить свининой, рыбой, морепродуктами (особенно хороши здоровенные тигровые креветки, замаринованные в соусе и пожаренные на гриле) и даже кроликом. А вот с говядиной и бараниной трюк не пройдет, получается невкусно, проверял.

СПЕЦИИ

Рецептов смеси "джерк" — великое множество. Кто-то добавляет анис и мускат, кто-то петрушку, кто-то паприку. Ключевой ингредиент один — душистый, он же ямайский, перец, похожий на раздувшийся раза в четыре обычный черный. Без него ничего не получится. Кстати, некоторые чернолицые, увитые дредами повара обходятся и без жидких ингредиентов — просто натирают мясо смесью специй, добавив в нее чеснок и лук.

ГАРНИРЫ И НАПИТКИ

Ямайцы к любому блюду подают... нет, не то, что ты подумал (хотя и это, наверное, тоже), а легкое светлое пиво Red Stripe. Ты можешь обойтись любым другим слабеньким летним пивком на свой выбор. Заедать "джерк" лучше всего обычным вареным рисом — чтобы унять пожар во рту. ■

Сергей Мазаев (Моральный Кодекс) | Святослав Вакарчук (Океан Ельзи) | Кристоф Этье (Antipop aka Telepopmusik) | Ярослав Малый (TOKiO) | Наталья Симакова (Siberia) Джейми Хайнс и Элисон Моссхарт (The Kills) | The Crystal Method | Hercules And Love Affair

26 МАРТА 2011 ГОДА НА ТЕРРИТОРИИ БУДУЩЕГО КУРОРТА «ГОРКИ-ГОРОД» В КРАСНОЙ ПОЛЯНЕ СОСТОЯЛСЯ ГРАНДИОЗНЫЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ RED ROCKS.

В течение дня впервые на высоте 1500 метров над уровнем моря перед гостями фестиваля выступили известные российские, а также зарубежные музыкальные коллективы и артисты, многие из которых ранее не выступали в России: The Crystal Method, Hercules And Love Affair, Antipop Aka Telepopmusic, Dj Marat Hussein, а также Океан Ельзи, TOKiO, Моральный кодекс и Siberia.
Мероприятие посетило более полуторы тысяч гостей и жителей города Сочи, Красной Поляны.
Хедлайнером фестиваля стал англо-американский рок-дуэт – The Kills.

В рамках информационной поддержки фестиваля было создано специальное сообщество – «Исполнение желаний» в социальной сети vkontakte, для участников которого были проведены специальные конкурсы, главными призами которых стала поездка на фестиваль!

Генеральными партнерами проекта выступили ОАО «Сбербанк России» и «Горки-Город» – первый в России всесезонный курорт мирового уровня, строящийся «с нуля» к 2014 году на территории объекта инфраструктуры XXII зимних Олимпийских игр в Сочи – спортивно-туристического комплекса «Горная карусель».

«Являясь Генеральным партнером XXII Олимпийских зимних игр, Сбербанк придает большое значение поддержке инициатив, проводимых на территории города Сочи, – отметил заместитель Председателя Правления ОАО «Сбербанк России» Станислав Кузнецов. – Мы поддерживаем данный проект, так как верим в необходимость популяризации среди молодежи российских курортов, которые должны стать центрами спорта и прогрессивного отдыха».

В рамках фестиваля также состоялась встреча партнеров XXII зимних Олимпийских игр 2014 года. В мероприятии приняли участие:
Заместитель Председателя Правительства Российской Федерации;
Президент Олимпийского комитета России – Александр Жуков,
Губернатор Краснодарского края – Александр Ткачев, Мэр г. Сочи – Анатолий Пахомов, Президент Оргкомитета «Сочи – 2014» Дмитрий Чернышенко, Председатель группы компаний Bosco di Ciliegi – Михаил Куснирович, Генеральный директор «Фольксваген Груп Рус» – Маркус Озегович.

В планах организаторов ввести новую традицию проведения ежегодного фестиваля Red Rocks, что позволит привлекать все большее внимание к Сочи как олимпийской столице, а по окончанию Игр-2014 – сделать музыкальный проект важной частью наследия Олимпиады.

Подробнее о фестивале – www.redrocks.ru

Реклама

Денис Брагин (победитель конкурса) | Иван Козлов (победитель конкурса) | Равшана Куркова | Михаил Куснирович | Светлана Журова | Дмитрий Чернышенко

горки город

СБЕРБАНК
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР

Для жизни отдыхающих

Людей, которые умеют правильно отдыхать, даже меньше, чем тех, кто умеет по-настоящему работать. Лишая себя отпусков, ты протянешь меньше хронического алкоголика. Так что срочно пиши заявление, а мы пока расскажем, как выжать из своих законных каникул максимум.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

ПРЕЛЮДИЯ

Начать кайфовать от отпуска на море нужно задолго до того, как на твоей пятой точке расцветут бермуды, а под ногами окажется песок. Ежедневно, на работе или дома, выделяй минимум 10 минут для поиска в интернете информации о месте, куда собрался ехать.

ЗАПАСИСЬ ХОРОШИМ НАСТРОЕНИЕМ

Исследователи из Университета Бреды в Нидерландах (кому же еще рассуждать о кайфе?) обнаружили, что предвкушение поднимает настроение не хуже самого отпуска. К тому же (и это не открытие, просто напомним) предварительный сбор информации избавит от проблем во время отдыха. Внимательно осмотри улицы города, куда ты летишь, с помощью сервиса виртуальных прогулок Google Maps Street View. Выбери лежак, с которого открывается лучший вид на нудистский пляж, бар, где будешь сидеть вечером, машину, которую возьмешь напрокат… Еще загляни на panoramio.com — тут люди выкладывают фото необычных достопримечательностей, которых нет в путеводителях. Ну и в конце не забудь посмотреть видеоотчеты о гостиницах на сайте tripr.tv и получить лучшие советы по местным спортивным мероприятиям, музеям и ресторанам на сайте platial.com.

ПОЛЕТ

И в экономклассе есть места с разным уровнем комфорта. Кресла у запасного выхода — это 8-10 см дополнительного пространства для ног. А кресла у переборки между салонами не откидываются.

ИЗБЕГИ СТРЕССА

Прежде чем зарегистрироваться на рейс на сайте авиакомпании (что экономит время и позволяет выбрать место самому), посмотри схемы салонов самолетов на сайте seatguru.com. Система простая: указываешь авиакомпанию, номер рейса — и на экране появится схема. Еще совет: зарегистрируйся на сайте prioritypass.com, что даст тебе пропуск в зону отдыха пассажиров первого класса в 600 аэропортах мира, включая Пулково, Шереметьево и Внуково. Обойдется удовольствие в 99 евро в год, плюс 24 евро за каждый визит.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ВЫБОР
RUNNER'S
International
РЕДАКЦИИ
2009
Будь в форме!
Начни бегать!
Одна из лучших моделей беговых кроссовок знаменитого японского производителя **GEL-KAYANO** дважды была названа журналом Runner's World® «Кроссовками года». Уникальная технология ASICS **Гель** амортизирует удар и снижает нагрузку на пятку и переднюю часть стопы. Технология **Биоморфик** обеспечивает максимальное прилегание кроссовка к ноге. Узнайте больше о наших технологиях на **www.asics.ru**
asics
sound mind, sound body*

МАГАЗИНЫ: **Москва**: «эРСи» Центр Экипировки «ASICS». Все для бега и легкой атлетики, тел. (495) 792-98-65; Магазин «СПОРТАКТИВ» в ТЦ «Глобус-Экстрим», тел. (495) 972-25-99; «ASICS» в Военторге, тел. (495) 972-48-63; «Джапан Спорт», тел. (499) 242-15-13; «Звезда Олимпа», тел. (495) 796-83-38; Сеть магазинов «Профи-Спорт», тел. (495) 510-88-93; Центр Экипировки, тел. (495) 678-85-83, 678-21-80; **Санкт-Петербург**: «ASICS» в ТРЦ «Галерея», тел. (812) 999-40-42; Экипировочный центр «PRO-СПОРТ», тел. (812) 371-05-52; **Брянск**: магазины «Спортландия», тел. (4832) 68-89-92; **Краснодар**: Сеть магазинов «Высшая Лига», тел. (861) 234-55-34; **Новосибирск**: «АС-Спорт», тел. (383) 211-03-25; **Нижний Новгород**: «Поволжье Спорт», тел. (831) 278-11-99, 278-12-00; **Пермь**: магазины «Евроспорт», тел. (342) 246-58-44, 257-63-49, **Саратов**: магазины «Спортландия», тел. (8452) 47-87-28, 27-90-50; **Уфа**: Сеть магазинов «Чемпион», тел. 8-800-100-5550.

*Реклама. *Здоровый дух в здоровом теле.*

ПЕРВЫЕ ДНИ

Какой бы нереально крутой тебе ни казалась поездка до вылета, на месте ты можешь столкнуться с тем, что расслабиться не получается: либо мысли о работе не оставляют, либо тупо скучно.

ПОДГОТОВЬСЯ К МЯГКОЙ ПОСАДКЕ

Лежак — это, безусловно, прекрасно, но это не то место, где хорошо отдыхаешь. В Университете штата Огайо твердо установили: те, кто находит себе конкретные занятия на время отпуска, быстрее забывают о работе и возвращаются в офис более отдохнувшими, чем те, кто просто провалялся две недели на солнце. После бешеного ритма города тебе может быть сложно просто ничего не делать, поэтому лучше найти себе занятия, но такие, которые в кайф. Возьми себе инструктора по теннису, пройди недельный курс французской кухни, попробуй освоить виндсерфинг или акваланг. Что именно выбрать — реши до вылета, как мы и советовали в пункте про "прелюдию". Но какую бы задачу ты себе ни поставил, начинай прямо с первого дня, чтобы сразу изгнать приевшийся стресс рабочего дня.

ВТОРЫЕ ДНИ

Два дня, девять часов и 25 минут отпуска. Столько должно пройти, чтобы человек в конце концов расслабился, говорится в исследовании, проведенном на 3000 отдыхающих (время перелета не засчитывается).

НАЧИНАЙ ОТДЫХАТЬ

Дай себе послабление от курсов французской кулинарии только на третий день. Сходи на пляж или на массаж. Если ты по какой-то случайности в этом году забыл продлить подписку на журнал "Депрессия и беспокойство", то пропустил сенсационную новость: курс из 10 сеансов массажа понижает уровень стресса вдвое на целых три месяца. Достичь блаженства можно и на лежаке, используя технику расслабления мускулатуры. Ляг на спину, положи руки вдоль тела, ноги держи на ширине плеч. Напрягай и расслабляй все мышцы по очереди, начиная с головы и продвигаясь к пальцам ног. При расслаблении — выдыхай. Это освободит голову от лишних мыслей и поможет правильнее дышать.

ДИАРЕЯ ПУТЕШЕСТВЕННИКА

Желание британцев исследовать все вокруг потрясает. В этот раз порадовала BBC: они выяснили, что чаще всего диарея у отдыхающих случается на первой неделе. Что ж, мы знаем, как быть, чтобы на отдыхе расслабился ты, а не твой желудок.

НЕ СЯДЬ В ЛУЖУ

В год порядка 10 млн людей заболевают диареей во время отдыха, и это проблема. Просрать несколько дней отпуска жалко, поэтому готовься к худшему еще до вылета. Вот список того, что нужно купить в аптеке: 1) спиртосодержащие средства для дезинфекции рук, будь то гели или салфетки (операция "Чистые руки" — лучшая защита); 2) пребиотики (эти искусственно выращенные бактерии, если принимать их каждый день, помогают кишечнику нормально работать, а в случае диареи сокращают ее продолжительность); 3) сорбенты и препараты для предупреждения обезвоживания (пригодятся, если болезнь случится). А еще посмотри на список стран, в которых диарея случается чаще всего, и подумай, не сменить ли маршрут. Итак, самые опасные для желудка: Египет, Индия, Таиланд, Пакистан и Марокко.

Туристический набор

САМАЯ РАЗВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЗОНА ВЫЛЕТА

Аэропорт Хитроу, терминал 3

"Зона Virgin Atlantic's Clubhouse точно лучшая, — говорит составитель путеводителей Lonely Planet Том Холл. — Все роскошества, которые ты можешь ожидать, плюс бильярд и кинотеатр".

САМЫЙ БОЛЬШОЙ DUTY FREE

Международный аэропорт в Дубае

Победитель конкурса журнала Business Traveller на звание лучшего магазина беспошлинной торговли в последние два года.

САМЫЙ БОЛЬШОЙ ДОПУСТИМЫЙ БАГАЖ

Emirates

Emirates разрешает брать на борт 30 кг пассажирам экономкласса и 40 кг пассажирам бизнес-класса на любых перелетах. Просто подсчитай: некоторые другие авиакомпании берут $350 за 10 кг превышения их 20-килограммового лимита.

БОЛЬШЕ ВСЕГО МЕСТА

A380 Singapore Airlines

На рейсах авиакомпании Singapore Airlines, обслуживаемых самолетами A380, тебе могут предложить отдельную кабинку с отдельно стоящей кроватью, а не превращающимся в нее креслом. За отдельную плату, разумеется.

САМЫЙ БОЛЬШОЙ ПРИВАТНЫЙ БАССЕЙН

Hotel Principe di Savoia на площади Республики в Милане

Спа-зона в президентском люксе занимает 500 кв. м. Делай в бассейне все что захочешь.

САМАЯ БОЛЬШАЯ ВАННА

Park Hyatt, 3-7-1-2, Ниши-Синдзюку, Синдзюку-ку, Токио

Известный как место проведения съемок фильма "Трудности перевода", этот отель-небоскреб имеет номера с такими ваннами, которые наполняются целых 20 минут.

ВРЕМЕННЫЕ ТРУДНОСТИ

Пик твоего расслабления приходится на день, когда до конца отпуска остается 72 часа. Правильно подобранное меню позволит тебе продлить хорошие ощущения до самого конца отдыха.

ЕШЬ НА НОЧЬ

Твой организм (если дело происходит не на даче, а за тысячи километров от дома) вынужден перестраиваться на новое время, что для тебя может стать проблемой. Аналогичная перестройка ждет тебя и по возвращении домой, и там опасность заболеть будет еще выше — на тебя ведь и работа навалится. Биологи Аргоннской национальной лаборатории в США разработали специальное меню для последних дней отпуска, которое позволит с комфортом вернуться на родную землю и не менее родную работу. Ешь на завтрак и обед пищу, богатую белками (яичницу, лосося, тонко порезанное красное мясо), а на ужин — продукты, богатые углеводами (овощи, рис и даже чипсы). Это не только зарядит тебя энергией, но и "приведет к выработке элементов, которые улучшают сон и помогают легче пережить смену часовых поясов.

КОНЕЦ ОТПУСКА

Голландские ученые (те самые, что советовали начинать радоваться отпуску заранее) уверены: в последние дни отдыха ты начнешь заранее грустить.

СМАКУЙ

Вечерами в номере отеля пересматривай сделанные за время отдыха фотографии — сортируй их, выкладывай на Facebook: это поможет вспомнить, сколько всего хорошего (мы верим в это) случилось с тобой за отпуск. Только слишком этими занятиями не увлекайся: посиди пять минут — и снова на улицу. У нас есть факты исследований и умные слова ученых о том, как это полезно и важно — быть на свежем морском воздухе и теплом солнце, но мы не будем тебя изнурять ими. Просто поверь: в баре посидеть ты и дома сможешь, а вот на пляже полежать и в море искупаться — не факт.

ВОЗВРАЩЕНИЕ

"Двух недель отпуска достаточно, чтобы снять накопившуюся усталость, — говорит исследователь-физиолог Жерар Штросс-Блаш, — но через три недели ты снова вернешься к предотпускной изможденности".

НЕ ОСТАНАВЛИВАЙСЯ

Ты можешь продлить отпускное настроение, если будешь заниматься тем, что делал во время отпуска. Если ты плавал каждое утро — запишись в бассейн рядом с домом или работой. Если ходил по тайским ресторанам — купи тайскую кулинарную книгу и приготовь свое любимое "отпускное блюдо". Если ты ничего особого не делал, а просто отдыхал от всех и вся — найди время для ничегонеделания с выключенным телефоном, чтобы никто не мог тебя потревожить. А вот ученые из Манчестера обнаружили, что планирование своего следующего отпуска сразу после предыдущего способствует повышению настроения на дополнительные восемь недель — тоже вариант времяпрепровождения. Только не думай заранее о расходах. ■

КОМНАТА С САМЫМ БОЛЬШИМ ОБЗОРОМ

Hotel Everest View, Лалитпур, Непал

Все номера в этом высокогорном отеле (3880 м над уровнем моря) имеют выход на веранду, с которой открывается вид на Эверест (8848 м над уровнем моря).

САМЫЕ ТИХИЕ НАУШНИКИ

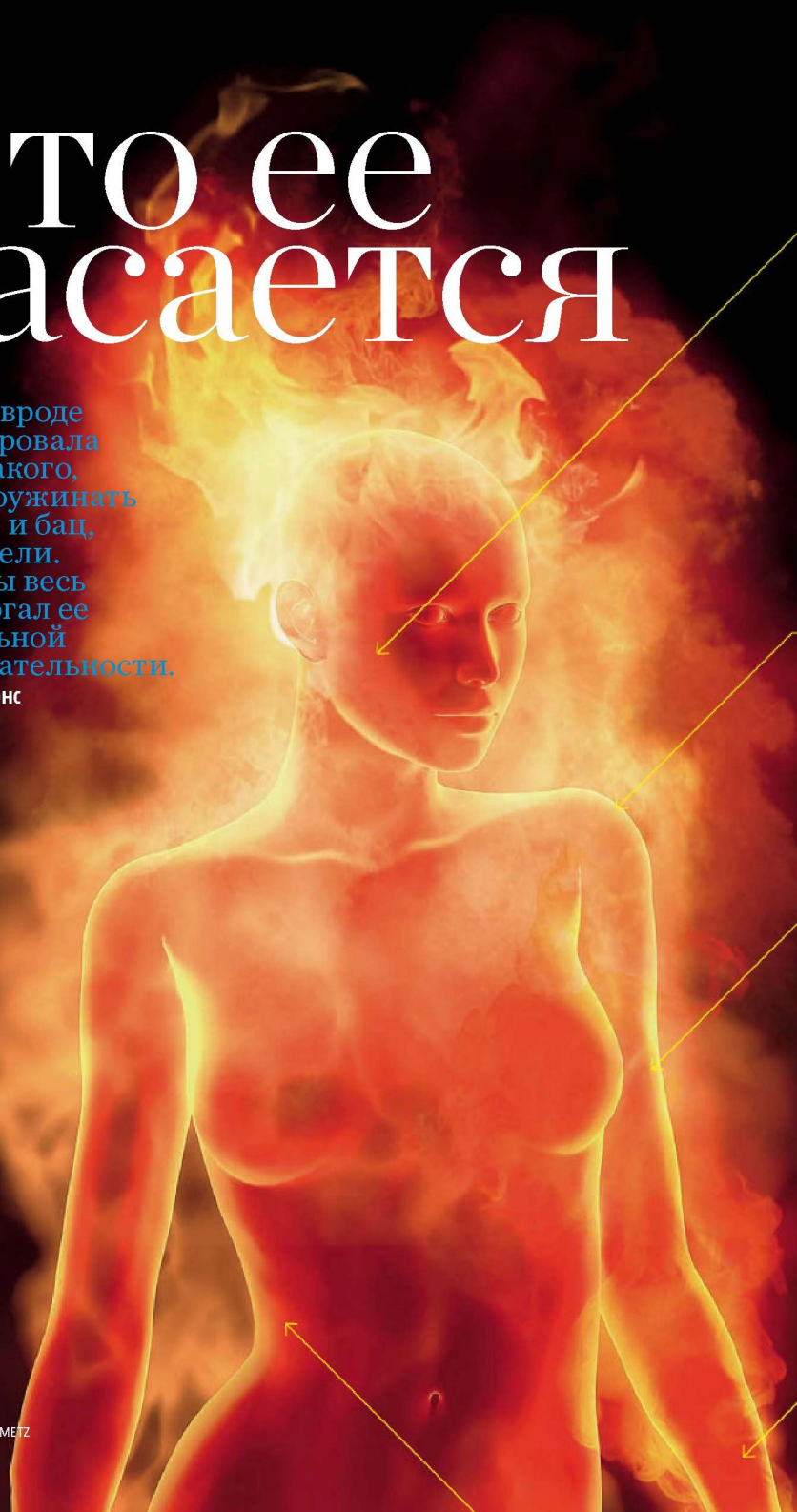
Bose QuietComfort 15

Bose изначально делала наушники с шумоподавлением для пилотов и знает в этом толк. С помощью двух микрофонов QuietComfort 15 улавливают шум и тут же глушат его. Цена в России — 15 000 руб., но в Duty Free ты сэкономишь долларов 200.

Это ее касается

Девушка вроде не планировала ничего такого, просто поужинать с тобой — и бац, вы в постели. Просто ты весь вечер трогал ее в правильной последовательности.

ТЕКСТ: ЭНДИ ДЖОНС



ИЛЛЮСТРАЦИИ: JUSTIN METZ

1 ЩЕКА

- **Когда** При встрече.
- **Как** Поцелуй в обе щеки — лучшее начало свидания на этапе ухаживания.
- **Зачем** Эту форму обнюхивания девушки применяют, когда встречаются друг с другом. Так ты усыпишь ее бдительность и она ослабит оборону.

2 ПОВЫШЕ ЛОКТЯ

- **Когда** По дороге в ресторан.
- **Как** Да как получится. Например, на перекрестке слегка коснись ее руки, будто направляя по верному пути.
- **Зачем** "Следует как можно быстрее установить легкий телесный контакт без намека на сексуальность — она должна привыкнуть к твоим прикосновениям", — говорит автор книги "Библия языка тела" Джуди Джеймс.

3 ПЛЕЧО

- **Когда** В гардеробе.
- **Как** Когда помогаешь даме снять верхнюю одежду.
- **Зачем** В DePauw University (США) поставили эксперимент: просили добровольцев без слов сообщить незнакомым людям с завязанными глазами о своей любви к ним. Самым эффективным (78% "попаданий") оказалось прикосновение к плечу.

4 СПИНА

- **Когда** На пути к столику.
- **Как** В данный момент от тебя требуется легкое, нетребовательное касание ладонью. Поигрывание пальцами и поглаживания отложи на потом.
- **Зачем** Спина — как большое эрогенное поле, усеянное нервными минами. И вместе с тем это еще не приватная территория, так что бывать там дозволено без особого приглашения.

5 РУКА

- **Когда** После основного блюда.
- **Как** Наступает время для решительных действий. Твоя цель — внутренняя поверхность ее руки около запястья.
- **Зачем** Запястье — одна из чувствительнейших зон на женском теле. В конце концов, ты заплатил за ужин — трогать можно и нужно.

6 ЛАДОНЬ

- **Когда** Когда рассмешишь ее.
- **Как** Произнося главную фразу своей шутки и как бы невзначай жестикулируя, дотронься до ее ладони.
- **Зачем** В ладонях, губах и языке тьма нервных окончаний, передающих сигналы прямиком в мозг, поэтому они так чувствительны к прикосновениям. До губ и языка дело еще дойдет, а пока шути, шути.

7 ТАЛИЯ

- **Когда** На выходе из ресторана.
- **Как** Не надо хвататься за нее, как за фонарный столб при выходе из кабака. Действуй в стиле фламенко, нежно обними ее за талию, но только избегай прикосновения к животу: женщины не собаки, не любят почесываний там. Особенно после ужина.
- **Зачем** Ну ты же должен сообщить ей наконец, что к чему?

8 КИСТЬ

- **Когда** Перед такси.
- **Как** Открой перед ней дверь и, взяв ее за руку, помоги погрузиться.
- **Зачем** Это вежливый, дружеский, располагающий жест. Нужно немного сбросить напряжение после того, как ты хватал ее за талию.

9 КОЛЕНО

- **Когда** В баре, наедине.
- **Как** Ну, тут либо пан, либо пропал. От тебя требуется аккуратно погладить даже не само ее колено, а подколенную ямку и верх икры: эти зоны (как и подмышки, например) дико эрогенные.
- **Зачем** Участки кожи, к которым редко прикасаются, наиболее чувствительны, ведь они не привыкли к стимуляции. Но про подмышки на первом свидании лучше и не думай.

10 ПАЛЬЦЫ

- **Когда** Опять в такси.
- **Как** Проведи пальцами по ее ладони и возьми ее за руку так, чтобы ваши пальцы переплелись. В кино такие сцепки любят показывать крупным планом.
- **Зачем** Это имитация того, как бы соприкасались ваши тела во время секса. Однозначный намек, другими словами. Теперь можешь проситься на чашечку кофе. ■

Почему тебе не дадут в долг

Просить деньги и так неприятно, когда же тебе еще и отказывают в кредите, чувствуешь себя совсем хреново. Мы решили заглянуть на банковскую кухню и понять, как они решают — кому давать, а кому нет...

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР ПИГАРЕВ; ИЛЛЮСТРАЦИИ: ГРИГОРИЙ КОЛЯДИН

БАНК — НЕ ВОЕНКОМАТ, здесь не всегда встречают с распростертыми объятиями. “В кредите вам отказано. О причинах отказа банк вправе вас не уведомлять”. Облом!

Предугадать заранее, какие критерии заемщика будут наиболее важны для банка в конкретном случае, невозможно — каждый банк имеет собственную систему оценки кредитоспособности потенциальных заемщиков (скоринговую систему), и вес перечисленных факторов в ней может быть разным. А вот принцип работы у всех один: анкету обрабатывает робот, и за каждый пункт ты получаешь (или не получаешь) баллы — по сумме которых и будет вынесен вердикт. Вот что в твоей анкете может расстроить банковского робота.

1 Молодой

Твои года и твое богатство находятся в самой прямой зависимости. Отечественные банки предпочитают выдавать кредиты людям среднего возраста, примерно 25-45 лет. В этом интервале платежеспособность клиента не вызывает вопросов и проблем с погашением кредита быть не должно. А вот юношам в возрасте 18-25 лет взять кредит крайне сложно — у них, сам понимаешь, есть шанс оказаться в рядах нашей доблестной краснознаменной армии. А кто будет возвращать банку кредит, если тебя загребут в армию, и с кого деньги спрашивать? Да и с постоянными доходами у молодых заемщиков тоже не все благополучно.

2 Старый

К лицам преклонного возраста и уж тем более пенсионерам коммерческие банки тоже относятся крайне скептически — такой клиент может в любой момент попасть не только в черный список неплательщиков, но и в черную рамку.

Даже в “социально-ориентированном” Сбербанке при выдаче кредитов оговаривается, что “возраст на момент возврата кредита по договору для женщин — 55 лет, а для мужчин — 60 лет”. В случае покуп-

реклама

med response™ 36·6

ЗОЛОТАЯ ЗАЩИТА ОТ СОЛНЦА

СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ФИЛЬТРЫ ПОСЛЕДНЕГО ПОКОЛЕНИЯ

+

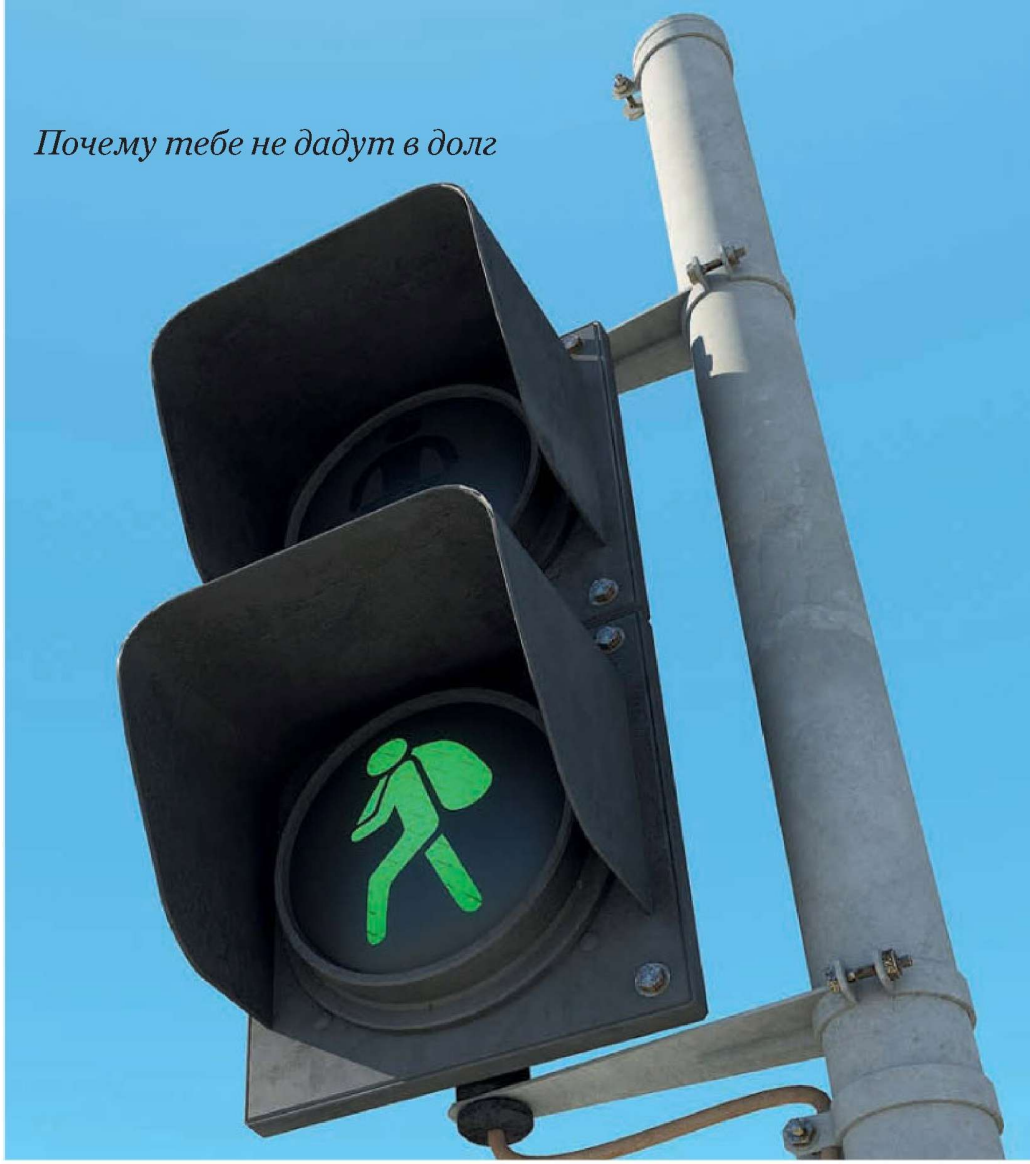
КОМПЛЕКС АНТИОКСИДАНТОВ

ЭКСКЛЮЗИВНО ВО ВСЕХ АПТЕКАХ

Линия разработана с учетом потребностей различных типов кожи, а также предлагает решения для тех, кто хочет совмещать загар и получать дополнительный антицеллюлитный эффект.

Телефон справочной службы: (495) 797-6-366 www.366.ru

36·6



ки загородного дома или квартиры условия мягче — возраст на момент возврата кредита по договору может доходить до 75 лет. Спросишь почему? А потому, что недвижимость находится в залоге у банка и в случае проблем может быть им реализована и кредит закрыт. Кроме того, сроки по ипотечным кредитам сейчас увеличены до 30 лет, а то и больше. Вот верхнюю возрастную планку и подняли, чтобы ты успел взять кредит и расплатиться за него, даже если к этому времени окажешься стариком и на пенсии.

3 Холостой

Обручальное кольцо — не простое украшение, а серьезный аргумент в пользу выдачи тебе кредита. Виталий, кредитный менеджер банка "Уралсиб": "Считается, что семья и необходимость планировать бюджет дисциплинируют заемщиков. Холостяков система оценивает менее позитивно, так как в нее заложены оценки психологов, утверждающих что если человек в 30-40 лет не сумел создать семью, то он слабо способен планировать свою жизнь и не может решать личные и материальные проблемы…" Так что, если ты один, можешь не рассчитывать на крупный кредит и приобретение Porsche Cayenne придется отложить до будущих времен — а пока купить банальный "Фокус". Или бери кредит на свадьбу, а потом уже — на Cayenne.

4 Необразованный

Ученье — зеленый свет для твоего кредита. Диплом престижного вуза с востребованной на рынке труда специальностью является существенным плюсом потенциального заемщика. Скоринговые системы традиционно выше всех оценивают экономистов и людей, связанных с финансами. Видимо, из-за того, что даже во времена кризиса они при деле. А вот если ты работаешь на заводе механиком или сварщиком, то балл тебе дадут невысокий — велик шанс, что при очередном промышленном спаде твое предприятие закроют или же тебя сократят из-за снижения уровня спроса населения на роботизированные мухобойки, которые выпускала ваша фабрика.

5 Бедняк

Если ты берешь кредит на потребительские нужды, то обычно его лимит устанавливается из расчета "твоя зарплата X 6". Например, если ты получаешь порядка 30 000 руб., то взять кредит свыше 180 000 становится весьма проблематичным. При покупке автомобиля условия более либеральные, но нельзя забывать о том, что в этом случае твой автомобиль находится в залоге у банка.

Плохая кредитная история

Самый тяжелый случай. Если ты безрезультатно обращаешься уже в третий по счету банк, может быть, у тебя плохая кредитная история. Вспомни, как часто ты задерживал погашение предыдущих кредитов, неважно, из-за нехватки денег или просто по собственной неорганизованности. Учти, что кредитные истории хранятся в центральном каталоге кредитных историй (ЦККИ) или бюро кредитных историй (БКИ). И **ты можешь спокойно и абсолютно бесплатно раз в год узнать, что записано в твоей истории, заполнив заявление на сайте Банка России по адресу: www.cbr.ru.** Многие сайты предлагают "исправить вашу кредитную историю", но учти, что это либо банальный развод на деньги, либо незаконная операция. Если твоя кредитная история плоха, то выход один — возьми в банке небольшой кредит (купи кофеварку, электрочайник и т.д.) и пунктуально погаси его. Затем подай в тот же банк заявку на получение кредита на несколько большую сумму, и так далее. Два-три благополучных кредита приукрасят твою историю.

К ТОП-МЕНЕДЖЕРУ В БАНКЕ ОТНЕСУТСЯ С ПОДОЗРЕНИЕМ: ЕСЛИ У ТЕБЯ ВЫСОКАЯ ЗАРПЛАТА, ТО ПОЧЕМУ ТЫ ОБРАЩАЕШЬСЯ ЗА КРЕДИТОМ?

Анатолий, сотрудник банка "ВТБ 24": "А есть ли у тебя дача, земельный участок или другая недвижимость — скоринговую систему не слишком волнует. Удивлен? Дело в том, что в случае невозврата кредита отсудить это имущество в пользу банка крайне сложно. Твоя собственность важна лишь в том случае, если ты используешь ее в качестве залога при оформлении кредита".

6 Летун

Анатолий, сотрудник банка "ВТБ 24": "Если на общий трудовой стаж скоринговые модели в большинстве своем закрывают глаза или не сильно его учитывают, то вопрос о последних местах работы систему экспресс-анализа очень интересует. Чем чаще заемщик меняет места работы и чем короче его стаж на каждом из них, тем меньший балл он получит. Для скоринг-систем клиент-попрыгун — потенциальный "невозвращенец" кредита".

Естественно, твое положение на карьерной лестнице фирмы крайне важно с точки зрения оценки. А вот сама логика системы не так очевидна. Средний и младший менеджмент — самые привлекательные для скоринга персоны. А вот к топ-менеджеру тут отнесутся с подозрением: если у тебя высокая зарплата, то почему ты обращаешься за кредитом? Не умеешь экономить и управлять своими финансовыми потоками? До свидания!

7 С картой

Знай, что наличие кредитной карты тоже идет в счет. Даже если ты не снимал с нее денег, скоринговая система при подсчете твоих "проходных баллов" учтет, что ты в любой момент можешь потратить весь лимит, взяв тем самым еще один кредит. Поэтому система, на всякий случай, в своих расчетах вычтет 10% лимита карточки из указанного тобой ежемесячного дохода. Соответственно, размер кредита, который тебе могут выдать, уменьшится.

8 Рассеянный

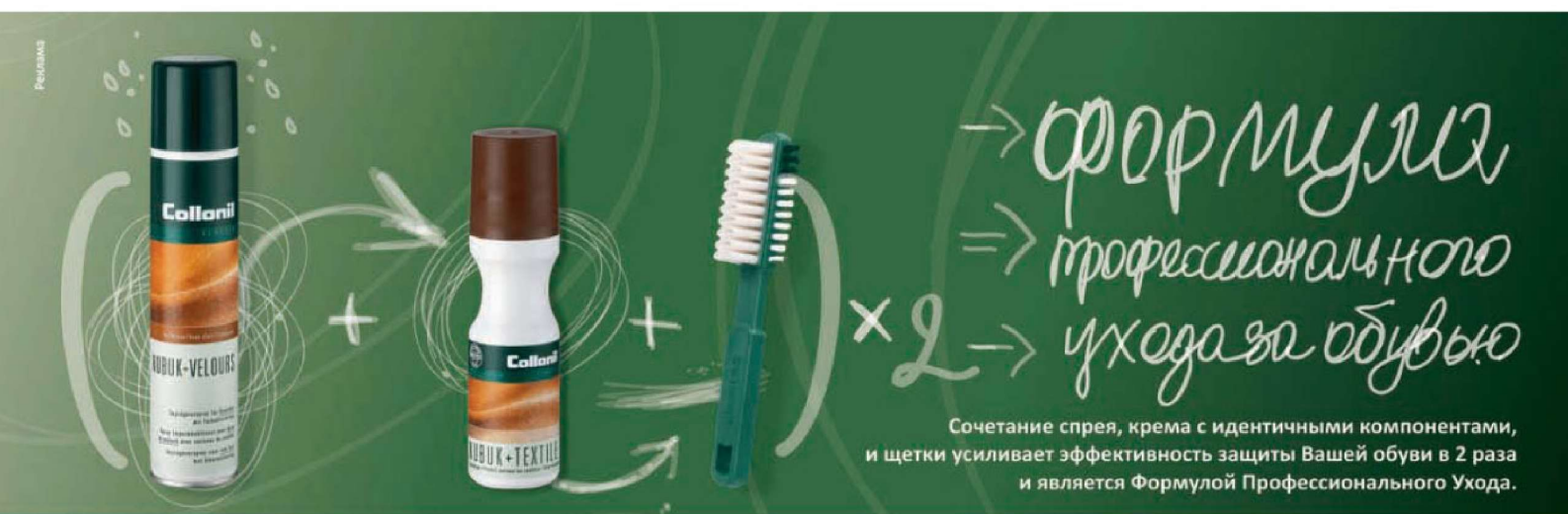
Даже одна неправильно оформленная бумага (печать стоит не на том месте, отсутствует подпись главбуха, справка напечатана не на фирменном бланке и т.д.) может привести к отказу. Поток клиентов большой, и банку проще отказать тебе в выдаче кредита (если, конечно, речь не идет о покупке загородного дома или недвижимости в Испании), чем разбираться в том, почему ты в анкете написал, что работаешь в ЗАО "Торгпродмаш", а на бланке справки с места работы стоит ОАО "Витя Хомячков и компания". Пусть даже это головная компания вашего холдинга.

9 Мужик

Скоринговые системы обращают внимание даже на пол клиента-заемщика. Как ни обидно это звучит, но предпочтение отдается женщинам. А как же постулат, что мужчина — добытчик и кормилец семьи? А никак. По статистике, женщины ответственнее мужчин относятся к кредитам и всегда стараются совершать платежи вовремя или даже чуть раньше. Мужчины же, увлеченные работой или футболом, часто опаздывают с внесением очередных платежей или даже вовсе про них забывают, особенно если сумма ежемесячного платежа невелика.

10 Поздно пришел

Эта информация не афишируется, но обычно каждое отделение банка имеет некоторые суточные ограничения по выдаче потребительских кредитов — либо по количеству одобренных заявок, либо по объему денежных средств. И ты просто можешь не успеть попасть в счастливый список. Так что подача заявки на кредит в первой половине дня существенно повышает твои шансы на благоприятное решение кредитного отдела. ■



Эксклюзивный дистрибьютор TM Collonil в России
и странах СНГ ООО "Альфа-АРС"
тел.: (495) 795-25-65
www.collonil.ru
Collonil

НАШИ ЛЮДИ

Одна нога — здесь

За сколько ты пробежишь стометровку? А, ясно — за 700 рублей, не меньше. Бери пример с бывшего строителя Джека Свифта, который преодолевает эту дистанцию за 12,4 секунды, несмотря на видимые недостатки фигуры.

Джек Свифт

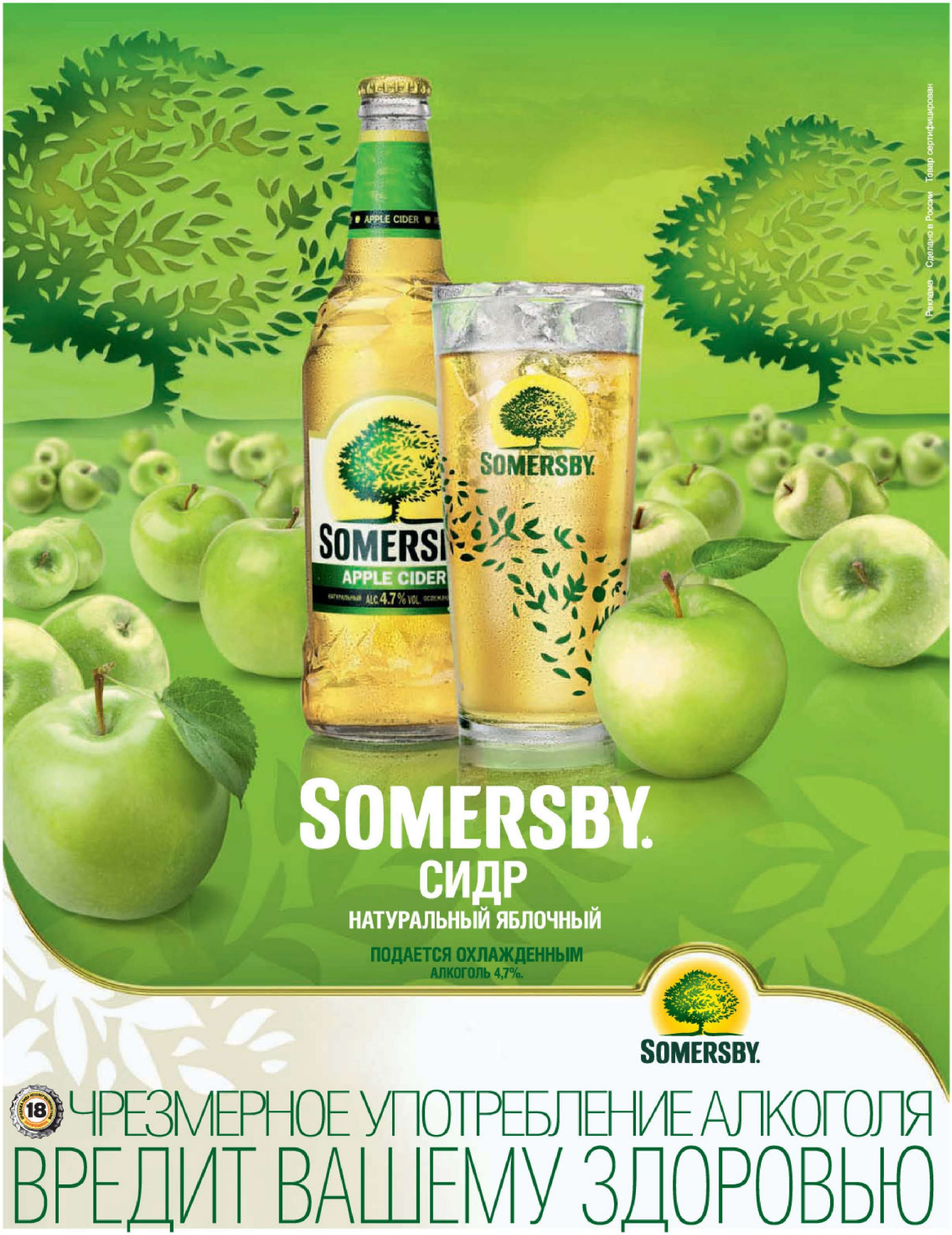
Родился 08.08.1985.

Персональный тренер в фитнес-клубе.

Герой обложки Men's Health (Австралия), февраль 2011 года.

ЖИЗНЬ ДЖЕКА СВИФТА круто изменилась в 2006 году, когда ему был всего 21 год: на стройке в родном Мельбурне он попал под экскаватор. Врачам пришлось срочно ампутировать правую ногу ниже колена. А спустя четыре года, в январе этого года, он уже был членом сборной Австралии на чемпионате мира-2011 по легкой атлетике для людей с ограниченными возможностями. Зачем ему это нужно? "Все просто, — объясняет австралиец. — Я начал тренироваться, чтобы хоть как-то прийти в себя после ампутации. Знаешь, мне просто надоело тупо сидеть дома и жалеть себя!"

Его собственные рекорды: 12,4 секунды на стометровку и 57,91 секунды на 400 м. На ЧМ-2011 Свифт занял лишь четвертое место в эстафете 4х100 м, но и это можно назвать рекор-


APPLE CIDER
SOMERSBY.
APPLE CIDER
ALC 4.7% VOL.
SOMERSBY.
SOMERSBY.
СИДР
НАТУРАЛЬНЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ
ПОДАЕТСЯ ОХЛАЖДЕННЫМ
АЛКОГОЛЬ 4,7%.
SOMERSBY.
18
ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ
Реклама. Сделано в России. Товар сертифицирован

дом. Проведя четыре года в тренажерном зале, непосредственно спринтом он занялся всего год назад. И теперь недельный график Свифта выглядит убийственно даже для здорового человека: четыре силовые тренировки, четыре легкоатлетические тренировки на стадионе, плюс работа персональным тренером и учеба в университете (Джек изучает архитектуру).

В своих тренировках Свифт концентрируется на увеличении взрывной силы и симметрии мышц ног. "Мне нужно максимально использовать силу и мощь здоровой ноги, чтобы хорошо стартовать, — говорит Свифт. — После этого я могу положиться на протез и толкаться им от земли — чем сильнее, тем лучше". Весь план усложняется тем, что носить свой спортивный протез Свифт может не более пяти минут, дальше становится слишком больно: "Колено сводит судорогой. Хорошо еще, что я спринтер, пробежал — и готово: не нужно постоянно таскать эту штуку".

БУДЬ ГОТОВ

Джек Свифт советует, как подготовиться к твоему спорту в тренажерном зале.

1 **Слушай себя** "Если во время тренировки у тебя что-то заболело — остановись. Тело лучше знает, когда ему надо отдохнуть. Не выкладывайся на каждой тренировке, устраивай себе восстановительные "легкие" дни".

2 **Используй математику** "Соотноси нагрузки в зале с беговыми тренировками. Стометровка обычно длится секунд 12-13. Поэтому я и в зале выделяю столько на подход, стараясь сделать за это время как можно больше повторов".

3 **Питайся с умом** "Выбирай наиболее богатые питательными веществами продукты, желательно прошедшие минимум обработки. Но не слишком увлекайся модными разработками! К примеру, все знают, что проте-

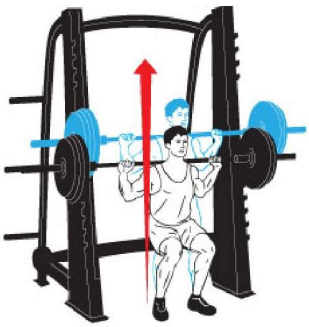
Жажда скорости

ПО МЕРЕ ПРИБЛИЖЕНИЯ К ПИКУ СВОЕЙ СПРИНТЕРСКОЙ ФОРМЫ СВИФТ ПРОВОДИТ ЭТУ ТРЕНИРОВКУ ДВАЖДЫ В НЕДЕЛЮ. ОНА УВЕЛИЧИВАЕТ ВЗРЫВНУЮ, СИММЕТРИЧНУЮ СИЛУ В НОГАХ И ИМИТИРУЕТ МЫШЕЧНУЮ РАБОТУ ВО ВРЕМЯ БЕГА.

1. Взрывные приседания на тренажере Смита

*(4*10-15 повторов, 1 минута отдыха)*

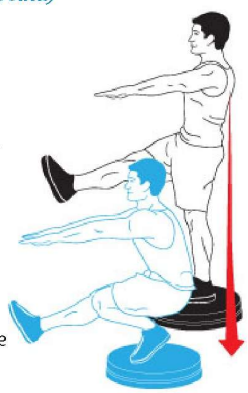
"Опускайся в присед медленно, секунды за две-три, а поднимайся так быстро, как только можешь".



2. Приседания на одной ноге

*(3*10-12 повторов на каждую ногу, 1 минута отдыха)*

"Плавно опустись, стараясь сесть как можно ниже. Чтобы стало совсем тяжело, делай приседания, стоя на платформе босу".

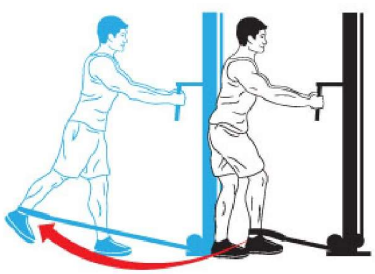


Подробнее о приседаниях на одной ноге см. на стр. 162.

3. Разгибания бедра на блоке

*(1*15-20 повторов для 400-метрового забега, 1*8-10 повторов для стометровки, 1 минута отдыха)*

Прикрепи к лодыжке блок и двигай прямой ногой назад-вперед. "Твой подход должен длиться не менее 40 секунд, если ты готовишься к 400 м. Для стометровки нужны веса побольше, да и режим работы должен стать более взрывным".



4. Жим одной ногой

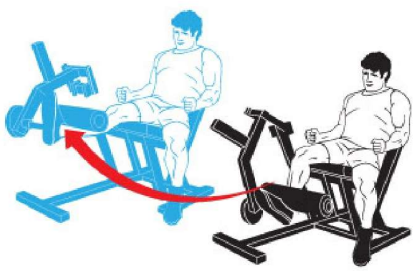
*(3*10-12 повторов каждой ногой, 1 минута отдыха)*

"Жми одной ногой вместо двух, получишь большую амплитуду, да и мышцы быстрее вырастут".

5. Разгибания голени одной ногой

*(3*10-12 повторов каждой ногой, 1 минута отдыха)*

"В таком упражнении большой вес не возьмешь, но он здесь и не нужен. Тут намного важнее ощущать сильнейшее сокращение мышц бедра, нежели тяжесть отягощения".



6. Отведения бедра лежа на боку

*(3*10-12 повторов каждой ногой, 1 минута отдыха)*

"Ляг на бок, согни нижнюю ногу, верхнюю полностью выпрями и чуть отведи назад. Медленно подними прямую ногу вверх и не менее медленно вернись в исходное положение. Сделай нужное количество повторов, после чего перевернись и смени ногу. Это упражнение нагружает малые и средние ягодичные – мышцы, стабилизирующие бедро. Они очень важны в спринте, ибо помогают сохранять вертикальное положение тела во время бега".

ФОТО: AUSTRALIAN PARALYMPIC COMMITTEE, PHOTOXPRESS; ИЛЛЮСТРАЦИИ: РАДОВАН АНДРИЧ

иновые коктейли хорошо помогают восстанавливаться, однако обычное обезжиренное молоко работает ничуть не хуже и к тому же намного дешевле добавок".

4 **Правильно выбирай упражнения** "То, что ты делаешь в тренажерном зале, должно четко соответствовать требованиям твоего спорта. К примеру, в спринте мои мышцы постоянно работают в плиометрическом режиме, поэтому взрывные приседания на тренажере Смита — идеальный выбор для меня".

5 **Работай над слабыми местами** "У каждого из нас силовые способности развиты по-разному: одна сторона, нога или рука всегда сильнее. Так это дело оставлять нельзя — схлопочешь травму! Старайся чаще делать упражнения с гантелями, нежели со штангой: они позволяют нагружать руки или ноги по отдельности". ■

КУШАТЬ ПОДАНО

Свифт последователен в вопросах питания. Он старается есть каждые 2-3 часа, причем в каждом его приеме пищи всегда присутствуют 30 г белка, примерно 40 г углеводов, много клетчатки и полезные (ненасыщенные) жиры.

ПОНЕДЕЛЬНИК-ПЯТНИЦА	
08.00	овсянка с медом и бананом, протеиновый коктейль
11.00	4 рисовые лепешки с тунцом и авокадо
13.00	курица с овощами на пару или салатом
15.00	смесь из несоленых орехов, один банан
18.00	стейк или рыба с овощами и рисом
20.00	пол-литра нежирного молока

СУББОТА-ВОСКРЕСЕНЬЕ	
08.00	4 яйца на тосте из хлеба грубого помола
11.00	батончик мюсли, 1 яблоко
13.00	курица с салатом из авокадо
15.00	ореховая смесь с протеиновым коктейлем
18.00	паста
20.00	пол-литра нежирного молока

ТЕПЕРЬ Я НЕ МОКРАЯ, А БЕЛАЯ И ПУШИСТАЯ!

DRYDRY
СУХОСТЬ БЕЗ КОМПРОМИССОВ!

РЕКЛАМА

DryDry — средство от обильного потовыделения с целым рядом преимуществ:

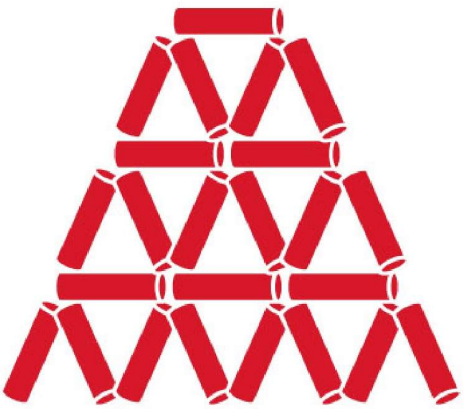
- обладает высокой длительностью действия;
- применяется в случаях, когда обычные антиперспиранты не дают желаемого эффекта;
- универсально в применении (подходит для подмышечных впадин, ладоней, ступней);
- устраняет причину неприятного запаха и обеспечивает сухость одежды на 100%.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ www.dry-dry.ru Сделано в Швеции

ЕЩЕ 6 ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

20

САНТИМЕТРОВ СОСТАВЛЯЕТ ВЫСОТА ОДНОГО ГОРОДКА. ХОЧЕШЬ УЗНАТЬ, КАК ПРАВИЛЬНО ЕГО СБИВАТЬ, ЧИТАЙ ИНСТРУКЦИЮ НА СТР. 72



1800–2400

МЕТРОВ. ТАКОЙ ВЫСОТЕ НАД УРОВНЕМ МОРЯ СООТВЕТСТВУЕТ ДАВЛЕНИЕ ВОЗДУХА В САЛОНЕ САМОЛЕТА. ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСНО ДЛЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ БОЛЬНЫХ. КАК ПОЛУЧИТЬ ОТ ОТДЫХА МАКСИМУМ — НА СТР. 80

9,85

СЕКУНДЫ — МИРОВОЙ РЕКОРД В БЕГЕ НА 100 М. ЗА СКОЛЬКО ЭТУ ДИСТАНЦИЮ МОЖНО ПРОБЕЖАТЬ НА ОДНОЙ НОГЕ — НА СТР. 90

ЯМАЙСКИЙ ПЕРЕЦ

УЛУЧШАЕТ ПИЩЕВАРЕНИЕ И ОБЛАДАЕТ АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЕМ. ЧТО ДОБАВИТЬ К ЭТОМУ ПЕРЦУ, ЧТОБЫ БЫЛО ВКУСНО, — СМОТРИ НА СТР. 76

80

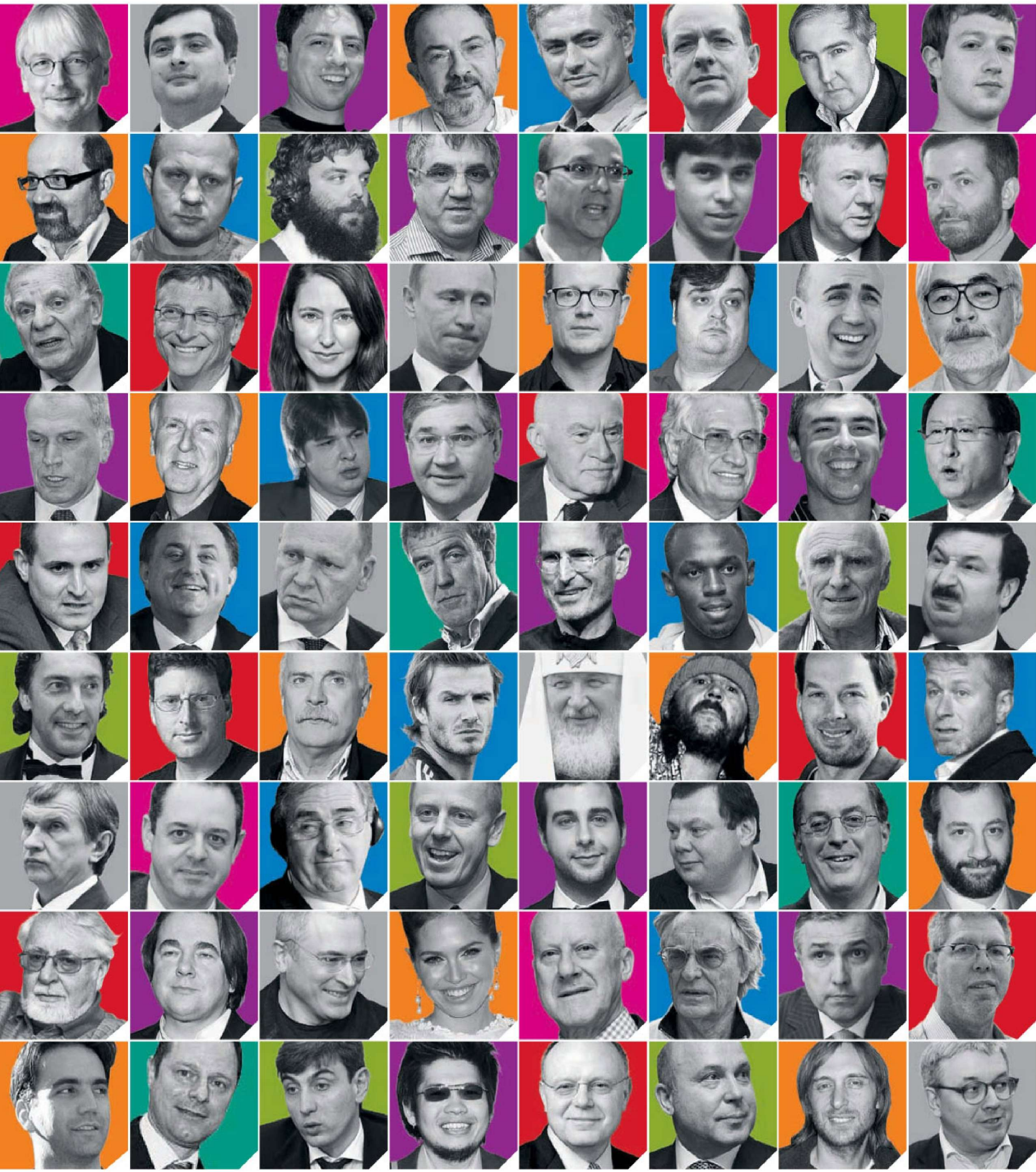
ПРОЦЕНТОВ ЖЕНЩИН НАЗЫВАЮТ СВОЕЙ ГЛАВНОЙ ЭРОГЕННОЙ ЗОНОЙ КЛИТОР. ЧТОБЫ НЕ ОГРАНИЧИВАТЬСЯ ЭТИМ ЗНАНИЕМ, ЧИТАЙ СТР. 84

5000

РУБЛЕЙ — МИНИМАЛЬНАЯ СУММА, КОТОРУЮ ВЫЧТЕТ ИЗ ТВОЕГО ЕЖЕМЕСЯЧНОГО ДОХОДА БАНК ЗА КАЖДОГО ИЖДИВЕНЦА ПРИ РАСЧЕТЕ КРЕДИТОСПОСОБНОСТИ. ПОЧЕМУ ТЕБЕ МОГУТ НЕ ДАТЬ КРЕДИТ — НА СТР. 86

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

Sony Ericsson
make.believe
Smart phone. Smart play.
Все, что тебе нужно: передовой смартфон с последней версией Android™, сенсорным экраном, сервисами Google™ и доступом ко множеству приложений в Android Market.
Все, что ты хочешь: полноценная игровая приставка с контроллером PlayStation™, отличной графикой и уже предустановленными 6 играми, от которых невозможно оторваться. Плюс, более 60 оригинальных игр, доступных для скачивания. И это только начало.
Все это в новом Xperia™ PLAY.
Узнай больше на www.sonyericsson.com/play
PlayStation Certified
XPERIA PLAY
*Смартфон/Смартплей. Реклама



100 ГЛАВНЫХ

ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ОПРЕДЕЛЯЮТ ТВОЮ ЖИЗНЬ

Многие века не вызывало сомнений, кто именно диктует человеку, как жить. Система "религия — самодержец — аристократия" сопровождала каждого подданного от рождения до смерти. Причем пофамильный состав этой надстройки тоже почти не менялся — одни и те же люди, одни и те же семьи на века.

Сейчас все по-другому. Нами управляет бурлящая толпа людей — политики и магнаты, знаменитости и люди, о которых ты даже не слышал. Каждый дергает за одному ему известную веревочку, а этих веревочек к нам привязано куда больше, чем к самой сложно устроенной марионетке.

В твоей жизни гораздо больше людей, чем кажется на первый взгляд. Эти люди не просто решают, что ты ешь, во что ты одет и на чем ездишь, — от них зависит, что ты будешь хотеть есть, носить и водить. Мы отобрали людей, которые здесь и сейчас меняют мир, в котором мы живем. От этих людей зависит, что происходит в мире и что из происходящего тебе позволят узнать. От них зависит, какие фильмы ты смотришь и как именно звучит твоя любимая музыка. Какие таблетки ты принимаешь от гриппа и когда, наконец, появится лекарство от рака. Они придумали новые формы общения между людьми. Может, их стараниями мы даже мыслить стали по-другому.

Итак, перед тобой сотня людей, из-за которых твоя (и наша) жизнь такая, какая она есть.

СПОРТ

Спорт достиг пика своего могущества на планете Земля. Это 50 лет назад футболисты просто пинали мяч. Теперь Дэвид Бекхэм и Лионель Месси — ни много ни мало Послы доброй воли UNICEF. Спорт — большая политика (вспомни хотя бы март этого года, когда первым шагом к примирению Индии и Пакистана стал матч двух сборных по крикету в Пенджабе). Это большой бизнес, тот же Берни Экклстоун, по оценке Forbes, "стоит" $4,2 млрд. Это гламур и пропаганда потребления — к примеру, Мария Шарапова в год зарабатывает рекламой в 35 раз больше, чем теннисом. Наконец, это карьера — постаравшись, хоккеист из России может стать долларовым мультимиллионером. О, спорт, ты действительно — мир?

ФЕДОР ЕМЕЛЬЯНЕНКО

Лучший боец ММА в России

Целых 10 лет Емельяненко в мировом ММА (Mixed Martial Arts, смешанные единоборства) и близко никого не подпускал к чемпионскому титулу в тяжелом весе. Компания EA Sports даже сделала его главным героем компьютерной игры "MMA". В середине прошлого года 34-летний Емельяненко проиграл впервые в своей карьере — бразильцу Фабрицио Вердуму. В феврале уже этого года последовало поражение бразильцу Антонио Сильве. Емельяненко в сердцах бросил, что хочет уйти, но потом передумал. Ближайший бой может состояться уже в июле. Надеемся, в этот раз бразильцев не будет.

ЖОЗЕ МОУРИНЬЮ

Главный тренер "Реала"

Героями в футболе бывают не только игроки: фамилия Моуринью фигурирует и в списках самых стильных тренеров планеты, и в рейтингах сильнейших футбольных умов. Жозе сделал "Челси" чемпионом Англии (впервые за 50 лет), затем обеспечил "Интеру" Лигу чемпионов (впервые за 45 лет). Сборной России такой сценарий очень бы подошел, но Моуринью не работает со сборными.

ДМИТРИЙ МЕДНИКОВ

Главный редактор телеканала "Россия-2"

Увел из-под носа НТВ+ футбольный чемпионат Англии, теперь то же самое пытается сделать и с футбольным чемпионатом России. НТВ+ отбивается, призывая Премьер-лигу соблюдать условия эксклюзивного соглашения, но что могут поделать футбольные чиновники, когда болельщик №1 велел показывать футбол в открытом доступе?

АЛЕКСЕЙ МИЛЛЕР

Председатель правления ОАО "Газпром"

Миллер — кошелек "Зенита". Только прошлым летом питерский клуб получил от "Газпрома" 50 млн евро на трансферы. "Газпром" также участвует в строительстве нового стадиона для клуба. И пусть команда в прошлом году провалилась в квалификации Лиги чемпионов — все равно она самая популярная в России. Кусай локти, спартаковец, но таковы результаты социологических исследований — 28% респондентов опроса ВЦИОМ назвали "Зенит" своей любимой командой.

ДЭВИД БЕКХЭМ

Футболист "Лос-Анджелес Гэлакси"

Что он здесь забыл, спросишь ты? Так помни: Бекхэм — последний футболист, фамилию которого знает каждая домохозяйка. Месси может быть в сто раз талантливее, а Роналду — возбуждать даже мертвых домохозяек. Но куда им до всемирной славы того же Марадоны? Футбол обмельчал, и Бекхэм здесь — последняя яркая личность.

ВАСИЛИЙ УТКИН

Главный редактор спортивных каналов телекомпании НТВ+

Если ум, честь и совесть российского футбола определить невозможно (а они есть вообще?), то его голос — это Василий Уткин. Пусть сейчас он реже комментирует и больше не ведет "Футбольный клуб", но в среде российских болельщиков его мнение все столь же авторитетно.

АЛЕКСАНДР ОВЕЧКИН

Капитан Washington Capitals

Если хоккей — единственный серьезный вид спорта, успехами в котором мы можем гордиться, то Овечкин — его главный герой. Он уже выиграл в НХЛ все возможные личные награды, а его 13-летний контракт на сумму $124 млн стал самым дорогим в мире. При этом Александр — та еще ролевая модель: он не парится насчет английского, верит в приметы, редко стрижется и не вставляет выбитый еще в 2007 году зуб.

БЕРНИ ЭККЛСТОУН

ПРЕЗИДЕНТ FORMULA ONE MANAGEMENT

Чемпионат "Формулы-1" — самое доходное спортивное мероприятие из тех, что происходят ежегодно (сборы от одного Гран-при достигают $250 млн). В прошлом году "Формулу-1" показывали в 187 странах мира, а общая аудитория этого зрелища составила 527 млн человек (только вдумайся — это каждый 15-й житель Земли!). По этому показателю гонки уступают только Олимпиаде и ЧМ по футболу.

ФОТО: PHOTOXPRESS, LEGION-MEDIA, TASSPHOTO, VISUALRIAN, AP, REUTERS, STARFACE

ВИТАЛИЙ МУТКО
Министр спорта, туризма и молодежной политики РФ

Непотопляемый управленец, карьере которого не повредило даже худшее в истории выступление сборной России на Олимпиаде в Ванкувере (11-е место). В ближайшие три года на спорт из бюджета уйдет 90 млрд руб., распределять их будет министерство Мутко. Деньги пойдут не только на добывание медалей и подготовку резерва, но и на строительство бассейнов и тренажерных залов в школах. Президент велел Мутко сделать Россию к 2020 году ведущей спортивной державой. Какая же держава без бассейна?

РОМАН АБРАМОВИЧ
Владелец "Челси"

Роман Абрамович — главный частный спонсор российского футбола. Он платил зарплату Гусу Хиддинку ($7 млн в год). Его Национальная академия футбола построила свыше 100 футбольных полей с искусственным покрытием в 68 городах страны, помогает детской Академии футбола им. Ю. Коноплева и финансирует обучение тренеров. Но лучшее, конечно, впереди. Владимир Путин уже предупредил Абрамовича, что на организацию ЧМ-2018 придется раскошелиться: "Не убудет. У него много денег".

ДЖОН ФЕЙХИ
Президент Всемирного антидопингового агентства (WADA)

Ежегодно в России на допинге попадаются 20-30 спортсменов. В мировых масштабах это — тьфу. Что, однако, не мешает патриотам кричать о всемирном заговоре против российского спорта. Фейхи обвиняют в том, что он убил в России лыжные гонки и биатлон, обнаружив пару лет назад допинг у самых ярких его представителей. Очевидно, это Фейхи виноват, что в России лишь сейчас додумались вкладывать в спортивную медицину (в этом году на нее потратят 2,5 млрд руб., в 2010 году было 130 млн руб.).

АНДРЕЙ АРШАВИН
Капитан сборной России по футболу

Мы хотели выкинуть его из списка. Но что делать — сборная по футболу влияет на твою жизнь больше, чем все другие сборные, вместе взятые. Карьера Аршавина идет в унисон с карьерой нашей сборной. Куча надежд, взлет в 2008 году, выход на новый уровень (для Аршавина — переезд в Лондон) и следующий за этим регресс. Если в сезоне-2009/2010 Аршавин забил за Arsenal 10 мячей в 30 матчах чемпионата Англии, то после 28 игр сезона-2010/2011 на его счету было лишь 6 голов.

УСЭЙН БОЛТ
Спринтер

[Включи саундтрек из "Терминатора".] Когда казалось, что человеческий предел достигнут. Когда казалось, что новых рекордов не будет. Когда казалось, что стометровка победила, пришел Спаситель. [Стоп. Теперь переключи на Боба Марли.] В роли спасителя выступил Болт с Ямайки: в 2008 году он поставил новый рекорд на стометровке, выиграл три золотые медали в Пекине, а теперь развлекается тем, что бьет собственные рекорды и хочет попробовать прыгать в длину. Трепещите, смертные!

ЗЕПП БЛАТТЕР
ПРЕЗИДЕНТ ФИФА

Главный распорядитель мирового футбола, которого ты можешь либо ругать, либо благодарить за то, что чемпионат мира-2018 пройдет в России. Блаттер давно превратил ФИФА из спортивного союза в машину по производству денег: например, доход федерации только от продаж телевизионных и коммерческих прав на чемпионате в ЮАР составил $3,2 млрд. Наибольшую прибыль ФИФА получает как раз от ЧМ, поэтому задача Блаттера — определить, в какой стране этот чемпионат пройдет. Главный критерий отбора красиво называется госгарантиями. Главная гарантия — освобождение партнеров и спонсоров ФИФА от уплаты налогов. Новейшая история показывает, что наиболее лояльны к требованиям Блаттера страны, которые раньше было принято называть развивающимися: ЮАР-2010, Бразилия-2014, Россия-2018, Катар-2022. 1 июня в ФИФА пройдут перевыборы: если Блаттер вдруг проиграет (вероятность этого — процентов 20), то все равно останется важной фигурой в твоей жизни: его решение провести ЧМ в России вряд ли кто-то отменит.

ЕДА

Мы живем в эпоху кулинарного ренессанса. Почти задохнувшийся и уснувший под гнетом гамбургеров и растворимой лапши мир вздрогнул. Как кролики плодятся кулинарные журналы, как грибы — кулинарные передачи, фермеры продают яйца и молоко в интернете, а жена президента США копается в огороде. Вот люди, которые делают гастрономическую революцию у нас и во всем мире. Ну и заодно те, кто этой революции изо всех сил сопротивляется.

БОРИС АКИМОВ
Совладелец магазина "Лавка"

В наше время еда безлика — цветастая пачка или банка с непонятным содержимым неизвестного происхождения на уходящей за горизонт полке супермаркета. Еще каких-нибудь сто лет назад было по-другому. Акимов со товарищи вспоминают это "по-другому". "Лавка" собрала вокруг себя фермеров, производящих экологическую, органическую и биопродукцию (да, в России есть и такие). Покупатели знают в лицо тех, кто вырастил для них этого кабанчика или эту репу. Но главная заслуга Акимова — у него появились последователи, продвигающие деревенскую еду в массы.

ВАДИМ ЛАПИН
Совладелец ресторанного холдинга Ginza Project

Очередной пример экспансии питерских во все сферы жизни, самый динамично развивающийся ресторанный холдинг в России. Вместе со своим партнером Дмитрием Сергеевым (Лапин в тандеме отвечает за управление, Сергеев — за креатив) открыл уже 83 проекта в Санкт-Петербурге, Москве, Ростове-на-Дону и даже Нью-Йорке. Среди них ностальгическая "МариVanna", грузинские "Элардж и" и "Джонджоли", сеть бюджетных суши-баров "Япоша". Ресторанами дело не ограничивается — в Ginza входят фитнес-клубы, химчистки и даже агентство по аренде самолетов. Лапин не скрывает, что сам далек от кухни, в отличие от большинства наших успешных рестораторов, которые начинали именно как повара. Как мы видим, этот непрофессионализм ему нисколько не мешает.

ДИТРИХ МАТЕШИТЦ
Совладелец компании Red Bull

Адаптировав к общемировым вкусам тайский энергетический напиток Krating Daeng, Дитрих Матешитц, по сути, создал целую индустрию легальных стимуляторов (в 2010 году энергетиков в мире было продано на $10 млрд), в которой Red Bull занимает 70%. В плюс Матешитцу — ворох сопутствующих проектов: авиамузей, команда в "Формуле-1", мото- и авиагонки, соревнования конькобежцев и рекорды по прыжкам с парашютом из стратосферы.

ДЖЕЙМИ ОЛИВЕР
ПОВАР, АВТОР КНИГ, ТЕЛЕВЕДУЩИЙ

Прославившийся как автор телешоу "Голый повар" (название намекало не на костюм ведущего, а на простоту его рецептов), британец Джейми Оливер — настоящий кулинарный рыцарь. Джейми разъезжает по богом забытым городкам, где ножом и сковородкой побеждает зло в виде гамбургеров и замороженных полуфабрикатов. Он открыл сеть ресторанов Fifteen, для которых каждый год обучает на поваров 15 молодых людей из неблагополучных семей, с криминальным прошлым или лечащихся от наркозависимости. Последовательно борется против фаст-фуда, в первую очередь в школьном питании. Но главное — как заведенный строчит простые и понятные кулинарные книги, после прочтения которых гастрономическое прозрение нисходит на самых далеких от кухни людей. Оливер — знаменосец общемировой борьбы за возвращение на наши обеденные столы той самой вкусной и полезной пищи.

СЕРГЕЙ ГАЛИЦКИЙ
Основатель сети "Магнит"

На конец февраля 2011 года сеть "Магнит" работала в 1216 населенных пунктах страны: 4136 магазинов, 120 000 сотрудников — самая крупная сеть розничной торговли в России. Существенная часть точек — небольшие (300-400 кв. м) магазины в городах с населением до 10 000 человек. Галицкому такой формат дал возможность работать без конкуренции (другие сети маленькими городами не занимаются), а миллионам россиян — доступ к ассортименту товаров, хотя бы приближающемуся к мировым стандартам.

ФОТО: KOMMERSANT PHOTO, LEGION-MEDIA, STARFACE, VISUALRIAN, PHOTOXPRESS

ХАМЗАТ ХАСБУЛАТОВ
ПРЕЗИДЕНТ "МАКДОНАЛДС" В РОССИИ И ВОСТОЧНОЙ ЕВРОПЕ

Искренне сомневаемся, что среди наших читателей есть хоть один, кто никогда не пробовал "Биг Мак" и картошку в бумажном пакетике. Это самая популярная сеть быстрого питания в России (в Москве, например, среди посетителей такого рода заведений 64% предпочитают именно "Макдоналдс"). Под руководством Хасбулатова российское отделение компании растет на 20% в год, а каждый ресторан обслуживает в четыре раза больше посетителей, чем в среднем по Европе, Азии и Латинской Америке. Не сказать, что Men's Health этому страшно рад.

ИНДРА НУЙИ
Генеральный директор компании PepsiCo

С приобретением компании "Вимм-Билль-Данн" — крупнейшего производителя соков и молочной продукции в России — PepsiCo будет присутствовать в жизни каждого россиянина в буквальном смысле с пеленок. Хотя бы потому, что "Вимм-Билль-Данн" производит детские молочные продукты под маркой "Агуша", а именно их раздают на молочных кухнях новорожденным.

УИЛЬЯМ КЕРИ
Президент компании CEDC

CEDC — польская компания, крупнейший производитель водки в мире. Например, CEDC владеет компанией "Русский алкоголь", а это водки "Зеленая марка" и "Парламент", да и в целом — 15% крепких напитков, которые выпивают в России. Вот тебе и русский национальный напиток — его гонят поляки под руководством англичанина. Лишний повод не пить.

ЙОРГЕН БУЛЬ РАСМУССЕН
Президент Carlsberg Group

Еще один иностранец на службе российской алкопромышленности. Carlsberg Group владеет компанией "Балтика" (бренды "Балтика", Kronenburg 1664, Tuborg, "Арсенальное", "Невское", Corona и т.д.) — это почти каждая вторая бутылка пива в стране. В 2010 году "Балтика" сварила 3 700 600 000 л пива — по 26,5 л на каждого россиянина, включая младенцев.

МЕДИА

Не нам тебе рассказывать, что эпоха информационного общества, когда знание о том, сколько завтра будет стоить баррель нефти, оказывается гораздо дороже самой нефти, — давно наступила. В этом разделе мы упомянем два типа людей: тех, кто упрощает процесс распространения информации, и тех, кто контролирует и сдерживает информационные потоки. И от тех и от других зависит, какие новости и как ты получаешь. Только первые, так сказать, служат делу прогресса и зарабатывают большие деньги, а вторые — исполняют чужую волю и, само собой, тоже зарабатывают большие деньги.

СЕРГЕЙ БРИН, ЛАРРИ ПЕЙДЖ

Основатели Google

Россия — одна из семи стран, где Google не является лидирующей поисковой системой, а Gmail — не самый распространенный почтовый сервис. Остальной мир давно уже информацию не "ищет", а "гуглит" (в апреле 85% поисковых запросов в мире обработал Google). Однако лучший поисковый движок — лишь вершина айсберга Google, который в глобальном смысле занят оцифровкой всего существующего на свете знания. Один проект Google Books, в ходе которого планируется "скинуть на диск" все созданные человечеством книги (около 130 млн штук), чего стоит.

СТИВ ДЖОБС

ГЛАВА APPLE INC.

Можно не иметь ни айфона, ни айпада, ни макбука, но не знать о них и не любоваться их дизайном и функциональностью не получается. Apple создает не просто технику, которая изменяет наше представление о технике, Apple делает новые коммуникативные платформы, в том числе ломающие представления о традиционной журналистике и способах распространения ее продуктов. Это сейчас iPad-версии журналов осторожно прокрадываются на рынок масс-медиа. Посмотрим, что будет послезавтра.

АРАМ ГАБРЕЛЯНОВ

Гендиректор ИД "Ньюс медиа-Рус"

Габрелянов сделал своими руками: еженедельную "Жизнь" с тиражом 2,2 млн, ежедневный "Твой день" и портал Lifenews.ru — самый оперативный источник новостей в Сети. Габрелянов вообще перевернул журналистику с ног на голову. Раньше выходили газеты, содержание которых кочевало в интернет. А теперь новость попадает сначала на Lifenews.ru, а завтра о ней можно прочитать в "Твоем дне". Скоро газеты вообще станут таким аналитическим приложением к интернету.

ДЖИММИ УЭЙЛС

Основатель Wikipedia

Более 18 млн статей на 270 языках, более 400 млн посещений в месяц — никогда раньше у человечества не было возможности аккумулировать знания в таком количестве, ни одну энциклопедию не писал такой громадный коллектив авторов, ни у одного справочника не было такого количества читателей. Да, это не идеальный источник информации и многие статьи здесь сомнительного качества. Но Джимми Уэйлс и не обещал, что "Википедия" заменит тебе мозг. Она — бесценный инструмент, которым просто надо уметь пользоваться.

ЮРИЙ КОВАЛЬЧУК

Совладелец "Национальной медиагруппы"

Ключевой факт в его биографии описывают так: "В 1996-м Владимир Путин и Юрий Ковальчук выступали соучредителями дачного кооператива "Озерки". Не знаем, как это связано, но к настоящему моменту Ковальчук непосредственно или опосредованно, полностью или частично контролирует: Первый и Пятый телеканалы, каналы НТВ, РЕН ТВ и ТНТ, радиостанции "Эхо Москвы", Relax FM, Next FM, "Сити FM", газету "Известия", издательские дома "Семь дней" и "Ньюс медиа-Рус" и даже твой любимый RuTube. Если ты назовешь Ковальчука серым кардиналом — попадешь в точку.

ФОТО: STARFACE, TASSPHOTO, KOMMERSANT PHOTO, GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA, PHOTAS

КОНСТАНТИН ЭРНСТ, ОЛЕГ ДОБРОДЕЕВ, ВЛАДИМИР КУЛИСТИКОВ
ГЕНДИРЕКТОРЫ ПЕРВОГО КАНАЛА, ВГТРК И НТВ

Возможно, это не те люди, что вершат судьбу телевидения в России, — о "тех" мы рассказываем в разделе "Политика/Бизнес". Но эти трое отлично справляются со своей задачей: не допустить появления свободного телевидения, но сохранить его видимость или вообще отвлечь от мыслей о нем.

Самая яркая фигура — Эрнст, предельно лояльный и страшно талантливый. Он формирует образ власти в народном восприятии, но и не оставляет при этом творческих притязаний, порой весьма интересных ("Старые песни о главном", сериалы "Граница: Таежный роман", "Убойная сила", фильмы "Блокпост", "Мама", "Ночной дозор" — его проекты). Для задачи поженить власть с народом это вовсе не обязательное умение, но почему бы и нет? Тут как в гимнастике: есть обязательная программа, есть показательная. Эрнст обе программы выполняет на максимальную оценку.

А Добродеев и Кулистиков — те двое, что приходят вместе с Эрнстом показательно пообщаться с президентом на фоне телекамер. В этих шести руках — облик российского телевидения, о котором в целом не то чтобы стыдно, но как-то неловко рассуждать.

СВЕТЛАНА МИРОНЮК
Главный редактор "РИА Новости"

"РИА Новости" — абсолютный лидер российской информационной журналистики. Половина новостных сообщений, которые ты читаешь, видишь и слышишь, опираются на исходники "РИА Новости". Проще говоря, агентство выпускает новость, а затем тысячи ресурсов и вещателей по всему миру ее "копипастят", дополняют, интерпретируют.

РОМАН ПЕТРЕНКО
Генеральный директор ТНТ

Феномен, созданный при участии Петренко, называют то "гы-гы-телевидением", то "Ржака-ТВ". ТНТ — яркий, местами смешной, местами смотрибельный телеканал. С одной стороны, это отличный инструмент введения телеаудитории в приятный анабиоз: веселись и не обращай ни на что внимания. С другой — именно на ТНТ появился первый российский по-настоящему смешной телесериал ("Интерны"), во время просмотра которого не становится стыдно за создателей и за себя. И пусть жанр сериала низкий, зато ТНТ достиг в нем серьезных высот.

МАРК ЦУКЕРБЕРГ
Основатель Facebook

Первая особенность интернет-сайта как товара такова: его услуги, как правило, бесплатны и их можно получить в любом уголке планеты, где есть связь. Потому количество потенциальных клиентов такого сайта не ограничено ничем. Цукерберг не произвел революции, он просто сделал самую удобную социальную сеть, и вот результат: более 600 млн подписчиков и разговоры аналитиков, что Facebook может стать первой в истории компанией с капитализацией в $1 трлн. Вторая особенность: со временем обязательно найдется умник, который сделает сайт лучше и "перепишет" всю аудиторию мира на себя. Цукерберг не вечен.

ИВАН УРГАНТ
Телеведущий

Веселый, но не тупой. Критичный, но без истерики и пафоса. Ургант везде, но ни у кого не вызывает раздражения, а многим так просто симпатичен. Он вообще удивительным образом умеет нравиться совершенно разной аудитории — таких лиц на российском ТВ раньше, пожалуй, и не было.

АЛЕКСАНДР ЦЕКАЛО
Телепродюсер

Цекало построен по формуле "Тот же Ургант плюс достижения за кадром". Он автор многих новых телевизионных форматов, он придумывает новое развлекательное ТВ ("Хорошие песни", "Хорошие шутки", "6 кадров", "Слава богу, ты пришел!", "Южное Бутово", "Большая разница" — его рук дело). Редко кому удается быть инноватором и исполнителем в установленных рамках. Ему удалось.

ДЖАВЕД КАРИМ, ЧАД ХЕРЛИ, СТИВ ЧЕН
Основатели YouTube

Однажды люди поняли: не надо никуда ходить, не надо никому жаловаться и не надо ни у кого искать правды — бесполезно. Надо сесть, записать на мобильный телефон видеообращение к президенту и выложить на YouTube — и что-то, возможно, изменится. Придумав в 2005-м сервис для размещения видеоматериалов, Карим, Херли и Чен дали каждому из нас надежду на чудо в стране, где свирепствуют бюрократизм и коррупция.

ТЕХНИКА

Мы не застали изобретение колеса, но при нас появился интернет, а это изобретение, по опросам, всего на две позиции отстает по важности от того самого колеса. По тем же опросам, iPhone оказывается важнее, чем слив в унитазе, Google полезнее, чем кровать, а машины обходят горячую воду. Все это спорно, но если посмотреть вокруг, то среди вещей, без которых мы не мыслим свою жизнь, больше половины появились совсем недавно. То есть люди, которые изобрели их, сегодня еще живы, здоровы и, возможно, в эту самую минуту работают над чем-то, что еще раз перевернет твой мир. Что ж, давай посмотрим им в глаза.

ЭНДИ РУБИН
Вице-президент Google по разработкам

Рубин — отец Android. И это его заслуга, что Google из поисковика превратился в производителя полноценных операционных систем для мобильников и планшетных компьютеров. В прошлом году на рынке смартфонов аппараты с Android на борту показали рост продаж в 888,8%, немного не дотянув до первого места. Пока еще большинство "умных телефонов" оснащены Symbian, но мало кто сомневается, что по итогам 2011-го Android будет признан лидером. Конечно, есть еще iOS от Apple, RIM (Blackberry) и многообещающий Windows Phone, но пока детище Рубина выглядит главным претендентом на мировое господство и место в твоем кармане.

МИХЕЛЬ ВАН РАТИНГЕН
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ СЕКРЕТАРЬ EURO NCAP

Euro NCAP — люди, сделавшие автомобильную безопасность из абстрактного понятия величиной, поддающейся измерению. Если до появления Euro NCAP автопроизводители могли бросаться фразами вроде "наша машина стала на 200% безопаснее", то теперь модели получают от ведомства Ратингена "звезды" по итогам краш-тестов, а отчеты о том, как машина ведет себя в ДТП, можно увидеть на сайте Euroncap.com. Постоянно ужесточающиеся требования Euro NCAP заставляют автопроизводителей вкладываться в безопасность, что, конечно, повышает и цены на машины, но зато растут и твои шансы выжить в аварии.

ФОТО: PHOTOXPRESS, GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA, TASSPHOTO, AP

АКИО ТОЙОДА
Президент компании Toyota

Обогнав GM в 2008 году, Toyota уселась на трон главного автопроизводителя в мире. Кроме гонки за лидерство, с 2000 года компания шла по пути снижения затрат: детали унифицировались, оптимизировался сборочный процесс. За первые пять лет это сэкономило $9 млрд, которые тут же были пущены в новые разработки. Короче, если в начале XX века Ford придумал конвейер, то в начале XXI Toyota его рационализировала. Итог налицо — их машины покупают со скоростью 1 штука в 3,7 секунды, так что число тойот вокруг растет вместе с шансами на то, что твоя новая машина будет тоже этой марки.

ТОНИ БЕЙТС
Генеральный директор Skype

Главные направления своей работы — сделать звонки бесплатными и добавить к возможности слышать собеседника его видеоизображение — компания Skype заложила до прихода Бейтса, но сегодня компания в его руках. Видеозвонки — одно из редких клише фантастов прошлого, которое все-таки воплотилось в жизнь. Сегодня дети уже не удивляются, когда при словах "позвоню бабушке" ты идешь не к телефону, а к компьютеру. Как дальше будет развиваться Skype, решает Бейтс, и мысли у него есть — девять из них даже защищены патентами.

СЕМЕН ЯКУБОВ
Руководитель команды "КАМАЗ-мастер"

Человек, задумавший и создавший единственную в нашей стране автоспортивную команду-легенду. "КАМАЗ-мастер" в автомобильном мире известна не хуже Ferrari. И это не громкие слова: 10 побед в ралли-марафоне "Париж-Дакар" — второй такой титулованной команды нет. На счету самого Якубова пять побед в "Дакаре" в качестве штурмана. Последний раз он участвовал в этой гонке в 2007-м, то есть в 60 лет делал то, что не каждый молодой парень вынесет.

ЖОРЕС АЛФЕРОВ
НАУЧНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ ЦЕНТРА ИННОВАЦИЙ В СКОЛКОВЕ

Это имя — безусловный лидер исследований, в которых россиян просят назвать хоть одного отечественного ученого. Действительно, более известного человека, чем нобелевский лауреат Алферов, в нашей науке сегодня нет. Еще 40 лет назад Жорес Иванович первым предложил использовать вместо гомопереходов в полупроводниках гетеропереходы, и хотя мы понятия не имеем, о чем речь, мы тоже всегда за "гетеро", а не за "гомо". Открытие Алферова позволило нам писать информацию на оптические диски (от CD до Blu-Ray), обеспечивать высокоскоростную передачу данных (читай: быстрый интернет) и даже считывать ценники на кассах в супермаркетах. Впрочем, ученые считают, что более важны сами заданные им принципы получения материалов, которые определили развитие техники на много лет вперед. Кстати, самому Алферову предстоит напрямую влиять на это самое развитие — по должности положено.

ПОЛ ОТЕЛЛИНИ
Президент Intel

37 лет этот человек работает в компании, которая производит большую часть процессоров на этой планете. За это время Пол сменил много должностей, но всегда они были важными. Так, например, 20 лет назад он был старшим менеджером по микропроцессорам и руководил созданием первого Pentium. Вот уже семь лет он — глава Intel. Учитывая постоянно растущее количество "умной" техники у тебя дома, все больше продуктов этого процессорного монстра будут работать на тебя. Как именно — зависит от Пола.

ДЖЕРЕМИ КЛАРКСОН
Телеведущий и журналист

Человек №1 в автомобильном шоу №1 в мире. BBC уверяет, что аудитория одной программы Top Gear — 350 млн человек. Главное достижение Кларксона — то, что он умудрился подсадить на шоу о машинах даже тех, кто никогда ими не интересовался. На автомобильный мир вкусы этого капризного британца влияют самым непосредственным образом. Пример: на следующий день после его хвалебного тест-драйва Aston Martin DB9 производитель этого авто получил заказы от потребителей на год вперед.

ЗДОРОВЬЕ/МЕДИЦИНА

По количеству врачей Россия — на четвертом месте в мире (614 100 человек, по подсчетам ВОЗ). А по продолжительности жизни — на 126-м (данные Всемирного банка). Но ты не отчаивайся — мы ведь живем в эпоху глобального медицинского прогресса, и то, что не могут сделать наши врачи, сделают иностранцы. Это встречи с инопланетянами и уикенды на Марсе до сих пор остаются уделом фантастов, а прорыв в медицине вот-вот произойдет. Через пару лет ты сможешь узнать свое будущее за сущие копейки, получишь лекарство от старения и будешь худеть от небольшой таблетки. Осталось подождать чуть-чуть — и вот оно, счастье!

БИЛЛ ГЕЙТС
ОСНОВАТЕЛЬ ФОНДА BILL&MELINDA GATES FOUNDATION

Билл Гейтс оказался не таким жадным парнем, как мы с тобой думали. Он забил на рейтинги Forbes и вместо того, чтобы покупать виллы, занимается благотворительностью. Его детище — крупнейший в мире благотворительный фонд, который, в частности, спасает детей в бедных странах. В прошлом году Гейтс пообещал, что выделит на вакцинацию детей $10 млрд — столько же, сколько по расчетам премьера Путина потратит Россия на проведение ЧМ по футболу в 2018 году. В результате, как подсчитано, лично Гейтс спасет от смерти в ближайшие 10 лет 7,6 млн малышей в возрасте до 5 лет. Ну, и ты, если покупаешь продукцию Microsoft (а ты думал, откуда у Гейтса деньги?), тоже примешь в этом посильное участие.

Билл Гейтс спонсирует медицинские разработки на всех уровнях: выделяет гранты на подготовку доступных каждому вакцин (его новая вакцина от менингита будет стоить $0,5), финансирует студенческие проекты (например, борьбу с комарами при помощи хищных растений или дешевый микроскоп на основе мобильного телефона для диагностики малярии). Самая интересная задача, за которую взялся этот нудный очкарик, — с помощью генной инженерии создать чудо-растение, которое бы служило полноценным топливом для человека с полным набором питательных веществ, которые ты сейчас черпаешь черт знает откуда. За основу взято сорго. Сорго не требует много воды и отлично растет в любых условиях. По словам биоинженеров, сорго Гейтса будет иметь нежный вкус и отличаться повышенным содержанием белка, аминокислот, цинка и витамина А. Ммм, пальчики оближешь.

ЭНДРЮ ВИТТИ
Гендиректор компании GlaxoSmithKline

Компания Витти — твоя защита от самых страшных болезней. Смертельные эпидемии всегда приходили в Европу из жарких стран с влажным климатом и пустым кошельком: вирусы там размножаются особенно охотно. Так, чума пришла в Европу из Китая, СПИД — из Западной Африки, сифилис — из Южной Америки, птичий грипп — из Юго-Восточной Азии. GlaxoSmithKline пытается удержать заразу в местах постоянного проживания, ежегодно засылая "на юг" до миллиарда доз вакцин по сниженным ценам.

АНАТОЛИЙ ЧУБАЙС
Гендиректор корпорации "Роснано"

Какая песня без баяна, какой же рейтинг без Чубайса? Корпорация "Роснано" намерена потратить более 6 млрд руб. на разработку новых медицинских препаратов и биотехнологий. В том числе на разработку нанолекарств — действующее вещество в таких препаратах "распылено" на мельчайшие частицы (до миллиардной доли метра). Теоретически такие лекарства способны устроить революцию в медицине.

СТИВЕН КВЕЙК
Профессор Стэнфордского университета

Соавтор метода, позволяющего с помощью анализа генов человека понять, какие болезни могут грозить ему в будущем. Первым такой анализ прошел как раз Квейк — выяснилось, что лично ему грозят ожирение, инфаркт, диабет и депрессия. Профессор работает над тем, чтобы снизить стоимость расшифровки генома до уровня, который мы с тобой сможем легко осилить — с нынешних $50 000 до $1000.

ФОТО: FOTODOM, GETTY/FOTOBANK, PHOTOXPRESS, LEGION-MEDIA, REUTERS, AP, KOMMERSANT PHOTO, TASSPHOTO

ГАРИ ГУТХАРТ
Гендиректор компании Intuitive Surgical

Разработка американца Гутхарта — робот-хирург da Vinci. Конечно, четырехрукий железный доктор режет не по своей воле. За пультом управления находится живой врач, который видит оперируемый участок в 3D с многократным увеличением. Два плюса — максимальная точность операций и минимальное вмешательство в организм: след от операции будет точно меньше, чем от скальпеля хирурга. В России пока только семь da Vinci — слишком они дорогие ($2,5 млн). Надеяться стоит на Китай: там уже начали разработку своих роботов, а при массовом производстве цены точно упадут.

ЛЕО БОКЕРИЯ
Директор НЦССХ им. А.Н. Бакулева

Бокерия был одним из первых кардиохирургов в мире, кто делал операции по коррекции врожденных и приобретенных пороков сердца. За последние 30 с лишним лет более 5000 человек доверили ему свои сердечные тайны, а его рекорд — семь операций за день. Его пациенты — сплошь знаменитости: от Аллы Пугачевой до Иосифа Кобзона. Не состоишь в партии власти? Бокерия позаботился и о тебе, о, несчастный: его "Лекции по сердечно-сосудистой хирургии", выпущенные в 1999 году, до сих пор остаются главным учебным пособием для наших кардиохирургов.

БАРРИ МАРШАЛЛ
Профессор Университета Западной Австралии

В 2005 году Маршалл получил Нобеля по медицине "За работы по изучению влияния бактерии Helicobacter pylori на возникновение гастрита и язвы желудка". До этого, когда о таком влиянии Маршалл говорил коллегам, над ним смеялись, как же, мол, бактерия — поменьше перца чили, и все дела! В 1984 году Маршалл сам выпил культуру бактерии, выделенную из больного, и вскоре у него появились симптомы гастрита. Теперь Маршалл работает над созданием вакцины от язвы.

ЯН РИД
ГЕНДИРЕКТОР КОМПАНИИ PFIZER

Крупнейший производитель лекарств в мире. В российских аптеках, к примеру, представлено более 100 различных препаратов Pfizer, наверняка ты что-нибудь да пробовал — не Lipitor, снижающий уровень холестерина (первое место по продажам в мире), так хотя бы нежно любимую нами Viagra. Которую, кстати, с марта этого года компания выпускает и в форме жвачки.

КРЕЙГ ВЕНТЕР
Президент J. Craig Venter Institute

Американский генетик в 2010 году создал первую искусственную клетку: "собрал" в своей лаборатории из 1,08 млн нуклеотидных пар геном бактерии Mycroplasma mycoides (с некоторыми "улучшениями") и пересадил в клетку другой бактерии. В ближайшем будущем разработки Вентера помогут синтезировать лекарства от сложных заболеваний, а в далеком — создавать организмы с заданными свойствами. Самого Вентера уже прозвали новым Богом.

ВИКТОР ХАРИТОНИН
Председатель совета директоров ОАО "Фармстандарт"

Стандартный набор от всех болезней "аспирин — уголек — головка чеснока" пополнился арбидолом. А Харитонин — единственный его производитель. Противовирусный "Арбидол" — самое продаваемое в России лекарство. То ли из-за его целебных свойств (не до конца доказанных), то ли из-за поддержки бизнеса Харитонина на верховном уровне — весной прошлого года сам премьер Путин под объективами телекамер картинно ходил в аптеку за арбидолом.

ВЛАДИМИР СКУЛАЧЕВ
Декан факультета биоинформатики и биоинженерии МГУ

В советские времена эликсир бессмертия обещал изобрести академик Александр Богомолец. Сталин дал ему институт, но Богомолец умер, не дожив до 70. "Всех надул", — прокомментировал Сталин. Теперь побороть старость обещает 76-летний Владимир Скулачев. Скулачев объявил о том, что обнаружил антиоксидант, который поможет победить апоптоз — запрограммированную гибель клетки. Если это произойдет, то ты будешь жить до 800 лет, обещает Скулачев.

ДЖЕФФРИ ФРИДМАН, ДУГЛАС КОУЛМАН
Генетики

В 1994 году Фридман доказал, что ожирение зависит не только от типа питания, но и от генетической предрасположенности: уровень открытого им с Коулманом гормона лептина, регулирующего аппетит, в крови у страдающих от ожирения людей намного выше, чем у их худых собратьев. В прошлом году за эти работы ученые получили престижную премию Ласкера. Дело за малым: создать на базе разработок Фридмана и Коулмана доступный препарат от ожирения.

ЭНТОНИ АТАЛА
Директор Wake Forest Institute for Regenerative Medicine (США)

В 2006 году журнал Fast Company назвал Энтони одним из 50 человек, кто за 10 лет изменит нашу жизнь. Полсрока позади — и что же? Атала уже умеет выращивать соединительные ткани, сосуды, мочевой пузырь и матку. На очереди — почки и сердце. Атала обещает, что через год-два начнется 3D-печать таких органов для пересадки больным: органы станет создавать прибор, похожий на струйный принтер, только вместо чернил в нем будут человеческие клетки.

ИСКУССТВО

Казалось бы, творческая жизнь бурлит — новые музыкальные стили, кинематографические техники и художественные приемы рождаются чуть ли не каждый день. Но настоящих шедевров что-то не видно. Перед тобой люди, которые определяют развитие культурной жизни в нашей стране в это странное и непростое время.

СЕРГЕЙ ШНУРОВ
Музыкант, группа "Ленинград"

Строить творчество вокруг табуированной лексики придумал не Шнур. Но только ему удалось превратить матерные песни в источник стабильного дохода. Если и есть в России человек, подходящий под категорию "рок-звезда", то это, несомненно, Шнуров. Причем звезда весьма работоспособная — за 12 лет Шнур записал 14 студийных альбомов (с "Ленинградом" и "Рублем"), снялся в 13 фильмах, к 15 написал музыку и с равным успехом выступал и в Куршевеле, и в затрапезных клубах.

ДЖЕЙМС КЭМЕРОН
Кинопродюсер, сценарист, режиссер

Канадец Кэмерон — человек, олицетворяющий собой не одну, а целую серию технологических революций в кино. Компьютерные спецэффекты прочно утвердились после "Терминатора-2", после "Титаника" декорации стали правдоподобнее оригиналов, которые они изображают, а выход "Аватара" и связанный с ним окончательный триумф 3D многие критики считают не меньшим событием в кинематографе, чем появление цветного изображения.

МЭТТ ГРЕЙНИНГ
МУЛЬТИПЛИКАТОР, АВТОР "СИМПСОНОВ" И "ФУТУРАМЫ"

Симпсоны — самый популярный в мире и самый долгий в истории американского телевидения мультсериал, самый яркий пример окончательного превращения мультиков из детской забавы в серьезный жанр. Герои сериала обзавелись собственной звездой на Аллее Славы, попадали на обложки глянцевых журналов, а глава семьи Гомер был назван британским изданием Men's Health величайшим философом нулевых. Появление бесчисленных мультсериалов для взрослых (включая ту же "Футураму") — несомненная заслуга желтолицой семьи из города Спрингфилд и их создателя.

ДЖЕКНАЙФ ЛИ
Музыкальный продюсер

U2, R.E.M., Snow Patrol, Block Party, The Hives, The Editors — вот далеко не полный список клиентов этого ирландского продюсера. Лучшие гитарные исполнители современности знают — чтобы их диски звучали по-настоящему мощно и сочно, надо обращаться к этому мастеру. Свой звук ему доверяют и маститые электронщики вроде Hadouken! и Crystal Castles.

РУБЕН ДИШДИШЯН
Основатель компании "Централ Партнершип"

ЦПШ — крупнейший прокатчик кино в России и крупнейший же производитель кино. Эта компания определяет, что именно тебе смотреть (от "Железного человека" до "Монстров против пришельцев"). Или что не смотреть — "Параграф 78", продукцию самой ЦПШ, МН не рекомендует.

ФОТО: LEGION-MEDIA, STARFACE, TASSPHOTO, SIPA/FOTODOM, PHOTAS

НИКИТА МИХАЛКОВ
Кинорежиссер, председатель Союза кинематографистов

Неофициальный министр российского кино, настолько важное лицо, что мигалку на его персональный автомобиль выдало аж Минобороны. В 2010 году по идее Михалкова была введена новая система госпомощи кинематографу: большая часть денег теперь делится между восемью крупнейшими продюсерскими компаниями. Конечно, в их число попала и компания Михалкова, "Три Тэ". Надеемся, хотя бы это поможет Никите Сергеевичу снять новое гениальное кино.

МАРАТ ГЕЛЬМАН
Искусствовед, куратор

Еще недавно вся культурная жизнь России протекала в Москве и Петербурге. Гельман выводит ее за пределы МКАД и КАД. Это он придумал назвать Пермь новой культурной столицей России, и он в 2009 году возглавил открывшийся в реконструированном здании речного вокзала Пермский музей современного искусства (PERMM). Обустроив культурную жизнь на Урале, Гельман отправился в Тверь, где выступил куратором выставки "Верь в Тверь" и руководит проектом "Туманитарное Сколково", в рамках которого опять реставрирует речной вокзал. И вряд ли Гельман на этом остановится.

ДЖАД АПАТОУ
Кинопродюсер, сценарист, режиссер

Apatow-esque — голливудский термин, обозначающий ставший по неясным причинам популярным стиль кинокомедий, если не придуманный, то освеженный Джадом Апатоу. Это своего рода киноверсия Бивиса и Баттхеда, смесь фекально-сексуального юмора с шутками про падение на банановой кожуре. Интеллектуальностью тут и не пахнет, но иногда бывает очень полезно выключить мозги и посмотреть какой-нибудь "Ананасовый экспресс" или "Тяжело шагая" — визитные карточки стиля Апатоу.

ДЖЕЙСОН СТЕТХЭМ АКТЕР

Ролевая модель для миллионов юношей. Маркетинговое понятие "узнаваемость бренда" — это про Стетхэма. Идя на очередной фильм с этим британским актером, точно знаешь, чего ожидать — настоящего мужского зрелища "с яйцами", да простят нам этот грубый термин. Сейчас, когда понятие "герой боевиков" имеет комическую окраску, Стетхэму удается не скатиться как в пародирование самого себя, так и в еще более комичную упертую серьезность.

ДЭВИД ГЕТТА
Диджей, продюсер

В том, что на танцполах всего мира воцарился музыкальный стиль "золотая бочка" — слащаво-сексуальный еврохаус, — есть вина этого французского музыканта и мастера ремиксов. Среди сотрудничающих с ним артистов — Black Eyed Peas, Рианна, Мадонна, Кайли Миноуг и Келли Роуленд. В 2010 году ему сдался самый крупный музыкальный рынок в мире — американский, где простенький хаус Гетты победил казавшегося непотопляемым Тимбаленда.

ДАРЬЯ ЖУКОВА
Директор центра современного искусства "Гараж"

Жукова руководит самой прогрессивной и перспективной арт-площадкой России, окном нашей страны в мир современного искусства. За это спасибо надо сказать не только приятелю Жуковой Р.А. Абрамовичу, но помогающей "Гаражу" в работе с иностранными галереями и авторами Молли Дент-Броклхерст — сотруднице галереи Ларри Гагосяна, одного из самых влиятельных галеристов мира.

БРЭМ КОЭН
Программист, компания BitTorrent Inc.

В 2001 году американец Брэм Коэн представил написанную им программу, работающую на основе им же придуманного бит-торрент-протокола. Изобретение вызвало всплеск интернет-пиратства. Музыку, фильмы, программы больше не покупали, а скачивали бесплатно. Шоу-бизнес готовился к концу света. Появление iTunes (опять этот Стив Джобс!) и ему подобных площадок в Сети несколько исправило ситуацию на Западе, но в России детище Коэна, очевидно, будет работать до последнего.

ХАЯО МИЯДЗАКИ
Мультипликатор

Японская анимация — один из наиболее ярких жанров рисованного искусства, а Миядзаки — самый именитый из ныне живущих его представителей. Чтобы остаться в истории кинематографа с призом "за неоценимый вклад", ему хватило бы и Тоторо из мультфильма "Мой сосед Тоторо" — духа леса, по популярности (и количеству проданных игрушек) не уступающего Винни-Пуху или тому же Гомеру Симпсону.

ОЛЕГ НОВИКОВ
Генеральный директор издательства ЭКСМО

ЯКОВ ХЕЛЕМСКИЙ
Основатель издательства АСТ

Эти двое несут ответственность за 40% тиража всех книг, издающихся в России. Благодаря им Россия остается читающей страной, и это прекрасно — если закрыть глаза на то, что она читает. ЭКСМО, например, обеспечивает нам лошадиные дозы Дарьи Донцовой, самого популярного писателя страны (73,8 млн экземпляров в 2010 году). На совести АСТ — творчество занимающей вторую строчку Юлии Шиловой (49,8 млн экземпляров в 2010 году). На третьей строчке в этом рейтинге, что характерно, Артур Конан Дойл.

ПОЛИТИКА/БИЗНЕС

Теоретически в блок "Власть" демократической страны можно было бы поставить групповой портрет народа. Практически у власти всегда есть конкретное лицо — и в странах с суверенной, и в странах с обычной демократией. Разница в том, что где-нибудь в США или Великобритании набор фотографий в рубрике "Власть" довольно быстро меняется. А если рассматривать наш случай — то эта страница, видимо, останется стабильной еще очень долго.

ВЛАДИМИР ПУТИН

Председатель правительства РФ

Появился из питерского небытия в конце 90-х. Руководил контрольным управлением президента и ФСБ, был ценим покойным президентом Борисом Ельциным за честность и политический прагматизм. Согласно официальной точке зрения — поднял Россию с колен. По отзывам либералов — извел на корню свободы и погубил этим страну. "Даже если бы Владимир Путин стал продавцом в магазине GAP, он все равно остался бы самым влиятельным человеком в стране", — так прокомментировал сатирик Стивен Кольберт инаугурацию преемника Путина Дмитрия Медведева в эфире Comedy Central.

ВЛАДИМИР ГУНДЯЕВ

Патриарх Московский и всея Руси Кирилл

В отличие от покойного патриарха Алексия II, занимает активную жизненную позицию и не считает зазорным вмешиваться в светские и даже политические дела. Постоянно выдвигает проекты улучшения нравственного облика россиян.

АЛЕКСЕЙ КУДРИН

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ПРЕДСЕДАТЕЛЯ ПРАВИТЕЛЬСТВА, МИНИСТР ФИНАНСОВ РФ

Самый устойчивый из министров нынешнего правительства — возглавляет Министерство финансов аж с мая 2000 года. Отвечает за все деньги государства и, как одинокий страж, отгоняет от закромов родины жадную до денег элиту. Кудрин, без шуток, спас Россию во время экономического кризиса: накопленные им в Резервном фонде нефтяные доходы прошлых лет пошли на пенсии и борьбу с кризисом.

ВЛАДИСЛАВ СУРКОВ

Первый заместитель руководителя Администрации президента РФ

Понять, чем именно занимается Сурков, из официальных источников невозможно. Судя по должностной инструкции на сайте Кремля, его работа — встречаться с людьми и убеждать их помогать или как минимум не мешать президенту вести страну вперед. Этим он тоже занимается, но имеет и много других забот. Говорят, именно Сурков управляет партийной жизнью страны. Присмотрись к единороссам в новостях, некоторым губернаторам, "Нашим" и прочим депутатам. Их всех отбирал и отправлял в телевизор именно Сурков.

АЛЕКСЕЙ ГРОМОВ

Заместитель руководителя Администрации президента РФ

Став в 2000 году пресс-секретарем Владимира Путина, начал ограничивать свободу журналистов, работающих с первым лицом. За несколько лет поставил под свой контроль большинство новостных телепрограмм и почти все информационные агентства. С тех пор лично утверждает каждый выпуск вечерних новостей главных телеканалов страны и проводит еженедельные планерки для их руководства. Искусно манипулируя новостями и управляя телекартинкой, гасит участившиеся заочные споры "под камеру" Медведева и Путина.

ФОТО: PHOTOXPRESS, TASSPHOTO, VISUALRIAN, LEGION-MEDIA, KOMMERSANT PHOTO, REUTERS

ИГОРЬ СЕЧИН
Заместитель председателя правительства

Один из самых вежливых членов правительства РФ. Безмерно предан своему боссу Владимиру Путину и в своей деятельности руководствуется принципами не личного обогащения, а выгоды для патрона. По должности контролирует все, на чем зарабатывает Россия: нефть, газ, электроэнергетику и экспорт металлов. Судя по всему, идеальная для Сечина модель экономики — административно-командная, как в Советском Союзе.

ЮРИЙ МИЛЬНЕР
Генеральный директор DST Global

Начинал в структурах Михаила Ходорковского, но вовремя сменил партнеров. Сегодня управляет, владеет или имеет долю почти во всем, что приносит прибыль в российском интернете: Mail.ru, "Одноклассники.ru", ICQ, "ВКонтакте". Первым из российских предпринимателей вошел в высшую интернет-лигу, купив себе немного Facebook. В отличие от партнера — Алишера Усманова, — пока воздерживается от крупных инвестиций в российские медиа, предпочитая сервисы и социальные сети.

МИХАИЛ ПРОХОРОВ
Президент фонда "Группа ОНЭКСИМ"

Един во многих лицах. Миллиардер и президент Союза биатлонистов России. Владелец клуба New Jersey Nets из NBA и основной инвестор "Ё-мобиля" — проекта по выпуску в России гибридного городского автомобиля. Между делом финансирует отработку концепции "глобальных русских". Этим словосочетанием предложено называть свободных граждан свободного мира, расселившихся с постсоветского пространства по всей планете, но не теряющих связей с русской культурой. Объединить диаспору должен принадлежащий Прохорову мультимедийный проект "Сноб" (журнал и сайт, а также система скидок при заказе столика в ресторанах).

МИХАИЛ ФРИДМАН
Совладелец "Альфа-Групп"

Проще сказать, в какие отрасли Фридман не вложился, чем перечислять все его активы. Ты платишь ему каждый день: покупая еду в "Перекрестке", заправляясь на ТНК, вынимая деньги из банкомата Альфа-банка или оплачивая мобильник ("Мегафон" или "Билайн"). Настолько уверен в своих силах, что не боится конфликтовать с властями. Этой весной он заблокировал сделку по созданию стратегического альянса "Роснефти" и нефтяной компании BP из-за того, что правительство не учло интересов его ТНК-ВР.

АЛЕКСАНДР ВОЛОШИН
Политик

Вечный серый кардинал российской власти и успешный лоббист. Говорят, это он был автором концепции "управляемой демократии" в России. Выступает посредником и переговорщиком во многих спорах хозяйствующих субъектов. В 2010 году президент возложил на Волошина важную миссию — руководить созданием в Москве Международного финансового центра по образцу Лондона, Нью-Йорка или Гонконга.

МИХАИЛ ХОДОРКОВСКИЙ
Осужденный

В 2003 году схлестнулся с Владимиром Путиным и проиграл. Был осужден за неуплату налогов и отправлен в дальнюю читинскую колонию, недавно получил второй срок. В заключении пишет программные статьи и дает интервью. Многие либералы искренне считают его иконой борьбы с политическим режимом и связывают с ним надежды на демократический переворот.

ГЕРМАН ГРЕФ
Президент Сбербанка

Управляет крупнейшим банком на постсоветском пространстве. На правах главы Сбера и бывшего министра экономического развития дает правительству экономические советы, к которым чаще всего прислушиваются. Дочерняя компания возглавляемого им банка в ближайшее время станет оператором универсальной электронной карты, с помощью которой граждане будут получать большинство государственных услуг. Помогает экономике страны как может — его банк давно стал одним из главных кредиторов реального сектора экономики.

ВЛАДИМИР МАУ, РЕКТОР РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РФ
ЯРОСЛАВ КУЗЬМИНОВ, РЕКТОР УНИВЕРСИТЕТА "ВЫСШАЯ ШКОЛА ЭКОНОМИКИ"

Главные экономические советники власти. Мау — гуру либеральной экономической мысли, некоторые министры и даже вице-премьеры до сих пор зачитываются его статьями и не пропускают публичных выступлений. Практически ни одно экономическое совещание у Путина и тем более Шувалова не обходится без Мау.

Кузьминов возглавляет либеральную кузницу кадров страны, выпускники которой уже занимают командные высоты на госслужбе и в бизнесе. Женат на министре экономического развития РФ Эльвире Набиуллиной.

Зимой премьер Путин официально попросил Мау и Кузьминова возглавить работу по улучшению программы экономического развития страны "Стратегии-2020" и таки найти новые источники роста. О результатах поисков экономисты обещают рассказать в августе.

СТИЛЬ/ДИЗАЙН

Как бы ты ни был далек от мира красоты, есть люди, от влияния которых никуда не деться. Они задают тон тому, что нас окружает. Простой пример: ты никогда не задумывался, почему машина, казавшаяся эстетическим идеалом, через 10 лет режет глаз несовершенством линий? Она не изменилась, другими стали остальные вещи вокруг. Просто люди, представленные в этом разделе, поменяли декорации, в которых мы живем, — и твой взгляд на мир тоже изменился. Кое-кто говорил, что мир — театр. Что ж, перед тобой художники этой сцены.

ДЖОНАТАН АЙВ
Главный дизайнер Apple Inc.

Он возглавил дизайн-команду Apple в 1996 году. Айву тогда было 29 лет, а "фруктовая компания" стояла на грани банкротства. Все то, на чем появлялась эмблема с надкушенным яблоком в последующие годы, начиная с прозрачного iMac и заканчивая iPad, — его рук дело. Влияние дизайна Apple на мир даже сильнее влияния их компьютеров. Все хотят быть похожими на бестселлеры из Купертино. Спроси дизайнеров, и они подтвердят: просьбы сделать продукт похожим на iPod поступают даже от производителей сантехники. Не только твой телефон, но, возможно, и твой унитаз был навеян творчеством Айва.

РОБЕРТ КАЛИНА
Художник Центробанка Австрии

Ты покупал и продавал его рисунки, получал их за работу и в подарок. Победу в конкурсе на дизайн евро ему обеспечила удачная идея — мосты и окна. На каждой купюре — эти символы открытости и сотрудничества стран Евросоюза. Впрочем, деньги понравились не всем, весь народный негатив от смены валют вылился в критику дизайна купюр. Когда евро пустили в ход, Калина даже уехал с семьей из Европы в отпуск, подальше от своих денег. Кроме евро, перу Роберта принадлежит азербайджанский манат (равен 100 гяпикам) и сирийский фунт (равен 100 пиастрам).

ДЖОРДЖЕТТО ДЖУДЖАРО
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА ITALDESIGN GIUGIARO

Кто этот мощный старик? Обладатель титула "Дизайнер века" и автор порядка 80 машин, многие из которых изменили мир. Это первый Golf, ставший поворотной точкой для Volkswagen, множество фиатов, включая Uno и Panda, без которых итальянский гигант не был бы тем, чем стал, это De Lorean DMC12 — культовый герой "Назад в будущее", это секс-бомба Alfa Romeo Brera и все бестселлеры Daewoo, начиная с Matiz. Даже к Fiat 124 (нашей "копейке") он тоже приложил руку.

Джуджаро — самый успешный автодизайнер мира, и он по сей день в деле: помогал найти свой стиль корейцам, теперь рисует машины для китайцев, за которыми, похоже, будущее. Кстати, кроме автомобилей, фирма Джуджаро создает внешность и много чему еще: фотоаппаратам Nikon, стиралкам Indesit, бутылкам масла от "Газпрома", макаронам (на фото внизу — работа Джуджаро), — короче, многое из того, что ты видишь вокруг, изначально родилось в этой седой голове.

ФОТО: PR IKEA, АВТОВАЗ; H&M; AP; REUTERS

АНН-СОФИ ЮХАНССОН
Главный дизайнер H&M

Эта 47-летняя женщина делает дешевую одежду такой, чтобы она нравилась людям в Турции, Японии, России и еще в 34 совершенно не похожих друг на друга странах. В H&M одеваться не круто, но совсем не стыдно. Hennes & Mauritz — это IKEA на рынке одежды, и этот бренд, кстати, тоже родом из Швеции. Наш директор по моде Лариса Лазарева говорит: заслуга H&M в том, что они сделали одежду менее важной для человека. Ты можешь хорошо выглядеть, не тратя на это больших денег и не переживая за сохранность вещи: порвется — выбросишь.

ЛАРС ЭНГМАН
Глава дизайнерского отдела IKEA

Производитель "конструкторов для взрослых" смог поставить стиль на поток. Эта мебель, безусловно, не роскошь, а средство, но средство крайне эффективное. В заслугу ИКЕА ставят то, что компания сделала хороший дизайн доступным. Каким именно он будет, уже 30 лет решает Ларс. Вспомни об этом, выбирая очередной "Бергсбу". Кстати о названиях, тут есть своя система: мягкая мебель получает названия шведских городов, кровати и гардеробы — норвежских, мебель для столовой — финских, стулья и столы — мужские имена и так далее. Все четко.

НОРМАН ФОСТЕР
Архитектор

Архитекторы оглядываются на Фостера, потому что он создал успешный бизнес. Заказчики оглядываются на Фостера, потому что он — залог внимания к объекту. Ну а мы оглядываемся на его дома, потому что Норман Фостер поставил производство достопримечательностей на поток. В Берлине тебя поведут смотреть купол Рейхстага его авторства, в Лондоне — небоскреб "Корнишон", в Нью-Йорке — Башню Херста. В Москве Фостер сегодня работает над реконструкцией Музея изобразительных искусств им. Пушкина. Куда ни сунься — везде он.

ЭНТОНИ ГРЕЙД, ДИРЕКТОР ДИРЕКЦИИ ДИЗАЙНА ВАЗА

Внук эмигрантов из Одессы два года назад вернулся в Россию с великой миссией — сделать ВАЗы красивыми. Какими именно видит машины Грейд, можно судить по Renault последних лет, которые создавались при его участии. Придя на АвтоВАЗ, Грейд отменил правило, по которому тольяттинские дизайнеры могли ездить только на "Калинах" и "Приорах". Затем решил перевести их из угрюмых заводских зданий середины прошлого века в новый дизайн-центр в Москве. Что ж, о первых результатах работы Грейда суди сам — перед тобой новая Lada Granta.

НИК ХАЙЕК-МЛАДШИЙ
Гендиректор Swatch Group

Часы — одно из немногих украшений, которые пристало носить мужчине. А наследник создателя империи Swatch управляет такими часовыми брендами, как Breguet, Blancpain, Omega, Rado, Tissot, Longines, и это только часть списка. Впрочем, доходы Swatch Group приносят не только баснословно дорогие бренды, но и продукция бюджетных Swatch. Тут как раз на первый план выходят не ручная сборка и дорогие материалы, а дизайн в чистом виде.

ДЖОН ЛАССЕТЕР
Креативный директор Pixar

Режиссер "Истории игрушек" и "Тачек", продюсер "Корпорации монстров", "В поисках Немо", "Суперсемейки", "Рататуя", "ВАЛЛ-И", "Вольта", "Вверх" и еще пары десятков мультфильмов, собравших большинство "Оскаров" за анимацию в последние годы. Pixar вообще и ее креативный лидер в частности придумывают, какие игрушки будет требовать (или уже требует) с тебя твой ребенок. Кстати, создал Pixar все тот же Стив Джобс.

БЛАГОДАРИМ ЗА ПОМОЩЬ В СОСТАВЛЕНИИ СПИСКА:

Леонида Бершидского, редакционного директора издательства ЭКСМО
Юлия Борисова, директора архитектурного бюро UNK Project
Константина Гаазе, редактора отдела "Политика/Экономика" газеты "Московские новости"
Василия Гатова, вице-президента Гильдии издателей периодической прессы
Михаила Гельфанда, заместителя директора Института проблем передачи информации РАН
Валентина Дьяконова, арт-критика газеты "Коммерсантъ"
Андрея Захарина, главного редактора журнала "Гастроном"
Евгения Зуенко, шеф-редактора журнала "PROспорт"
Никиту Максимова, научного журналиста, редактора издательства ЭКСМО
Сергея Маленковича, главного редактора журнала Mobile Digital
Андрея Мирошниченко, медиаэксперта, главу "Школы эффективного текста"
Игоря Моржаретто, заместителя главного редактора журнала "За рулем"
Дмитрия Навошу, руководителя проекта Sports.ru
Любовь Стрельникову, главного редактора журнала "Химия и жизнь"

СУПЕР,

МЫ ПОПРОСИЛИ АРИНУ ВИНТОВКИНУ ОТБРОСИТЬ СТЫД И СФОРМУЛИРОВАТЬ ОТ ЛИЦА ВСЕХ ЖЕНЩИН: ЧТО ИМЕННО МУЖЧИНА В ОТНОШЕНИЯХ НЕ ДОЛЖЕН ДЕЛАТЬ НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ, А ЧТО — ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА. МЫ С ТОБОЙ ПОНИМАЕМ, КОНЕЧНО, ЧТО ЖИТЬ СТРОГО ПО ЭТОМУ WISH-ЛИСТУ ТЕБЕ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО. НО УЗНАТЬ, ЧТО ДУМАЕТ О ТЕБЕ ЖЕНЩИНА, КОГДА ТЫ МУЧАЕШЬ КОШКУ ИЛИ КРИТИКУЕШЬ ЕЕ ТОЛСТЫХ ПОДРУГ, БУДЕТ ЛЮБОПЫТНО.

ТЕКСТ: АРИНА ВИНТОВКИНА

часть первая

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ

Все сказанное дальше — необходимое и достаточное условие, чтобы женщина не заподозрила в тебе бесчувственную скотину, с которой ей не по пути.

1.

НЕ ГОВОРИ, ЧТО ТЕБЯ ВСЕ УСТРАИВАЕТ В ТВОЕЙ РАБОТЕ/ЗАРПЛАТЕ

Одна из самых сексуальных черт мужчины — его честолюбие и амбициозность (нет, это уже получается две черты, но обе нас не на шутку заводят). Вот послушай мою подругу Иру: “В Паше все было хорошо. Кроме его инертности. За два года, что мы встречались, он проморгал, по-моему, штуки три повышения. Все, с кем он начинал, давно сидели в топ-менеджерах, а Павлик — на старом месте. Отвечал: “Ну а зачем? Мне и так нормально”. Не было в нем какой-то правильной авантюрной жилки. Не боец, короче. И дело не в том, что мы плохо или бедно жили: своя, пускай и однокомнатная, квартира, подержанное рено. Но в какой-то момент я отчетливо поняла, что это наш (а значит, и мой) потолок. Перспектив — никаких. Я с этим рено состарюсь и умру. И так мне тоскливо от этого стало — не передать... К слову сказать, когда я ушла, Паша даже не попытался меня остановить, вернуть. Не человек, а какое-то облако в штанах”.

2.

НЕ ОТВЕШИВАЙ СЛИШКОМ АКТИВНО КОМПЛИМЕНТЫ ЕЕ ПОДРУГАМ И СЕСТРАМ

Не подкидывай дровишек в костер нашей паранойи, не надо. В реальной жизни прецеденты соблазнения ближайших подруг или родственниц случаются не так уж и часто (ну не часто же, правда?), но наш страх пережить потерю в квадрате от этого меньше не становится.

3.
НЕ УПОМИНАЙ О ТОМ, ЧТО ВСЕ ТВОИ ПРЕДЫДУЩИЕ ДЕВУШКИ КОНЧАЛИ НА РАЗ

Обычно вы, мальчики, такие штуки ляпаете не со зла, а исключительно в собственную самозащиту. Действительно, потратить полтора часа жизни, которые никто тебе уже не вернет, на куннилингус, перещупать все ее эрогенные зоны, но так и не добиться нужных мышечных сокращений — есть повод отчаяться. Но это вовсе не оправдывает браконьерского обращения с женской самооценкой! Во-первых, девушка наверняка сделает вывод, что с ней на самом деле что-то не так. А во-вторых, у большинства из нас наблюдается непереносимость такого рода подробностей: от одного упоминания о чужих оргазмах, полученных при твоем непосредственном участии, наше либидо скукоживается и усыхает. Итак, для справки: женщины, которые всегда кончают, встречаются в природе не намного чаще, чем летающие трамваи.

4.
НЕ МЕЧТАЙ ВСЛУХ

Речь именно про мечты, которые, в отличие от планов, ты абсолютно не намерен реализовывать. Стоит женщине услышать: "Было бы круто поехать на Бали..." — и она решит, что билеты уже куплены, отель забронирован и надо скорее бежать выбирать купальник и шляпку.

Ольга, 22 года: "Где-то за пару месяцев до моего дня рождения Игорь взялся обсуждать со мной преимущества Mac'овских телефонов. Несколько раз буквально с пеной у рта убеждал, что iPhone круче любой другой трубки. Я решила, что он так прощупывает почву для подарка. Порадовалась. Ага. На день рождения мне вручили какой-то, слова приличного не найти, фен. Я бы не обломалась и такому презенту, если бы не все эти разговоры. Нет, ну зачем надо было трепаться, если у него даже в мыслях не было подарить мне нормальный, как он говорил, телефон?"

5.
НЕ ВСПОМИНАЙ СЛИШКОМ ЧАСТО, КАКОЙ РАНЬШЕ ТВОЯ ЖИЗНЬ БЫЛА НАСЫЩЕННОЙ И ПОЛНОЙ ПРИКЛЮЧЕНИЙ

Не спорю, круто иметь в биографии яркие эпизоды вроде тех, когда вы с пацанами добирались автостопом из Тулы до Владивостока или голыми руками обезвреживали дюжину пьяных вэдэвэшников. Но, если ты регулярно будешь ностальгировать при нас о былых безбашенных временах, мы непременно заподозрим, что мещанские радости совместной жизни — не совсем то, что тебе нужно по жизни. И будем ждать, когда ты променяешь нас и домашние котлетки на возможность отправиться босиком в Гималаи.

6.
НЕ ПЫТАЙСЯ УБЕДИТЬ ЕЕ, ЧТО ТЫ ВЕРЕН ВЫБРАННОМУ СТИЛЮ В ОДЕЖДЕ, ПРИЧЕСКЕ И Т.Д. УЖЕ 15 ЛЕТ И ЛУЧШЕГО ИМИДЖА ДЛЯ ТЕБЯ НЕ СУЩЕСТВУЕТ

Это как с квартирой: женщина не может просто появиться в твоем доме и тихо зажить, ничего не переставляя с места на место и не превращая диван в гору из подушечек. Твою прежнюю жизнь, включая привязанность к одной модели кроссовок, сережке в ухе и обращению "старик", мы воспринимаем примерно так же: руки чешутся устроить все по-своему. И дело не в том, что нас так раздражают твои старые привычки (точнее, не только в этом). Просто обычно чем больше вложил, тем сильнее и любишь.

7.
НЕ СОЗНАВАЙСЯ В ТОМ, ЧТО ПРЕДЫДУЩИМ СВОИМ ДЕВУШКАМ ТЫ ИЗМЕНЯЛ

Вывод напрашивается сам собой: если ты был не в состоянии держать ширинку на замке раньше, что сейчас удержит тебя от несанкционированных перепихонов?

8.
НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙ ФРАЗАМИ "ТЕБЕ ЭТО БУДЕТ НЕ ИНТЕРЕСНО" ИЛИ "ТЫ ВСЕ РАВНО НЕ ПОЙМЕШЬ"

Я в курсе, какая это мука — разговаривать с женщиной-гуманитарием об охоте на кабана. Но ты либо не заикайся о таких вещах вообще, либо поройся в своем вокабуляре и найди понятные нам термины. Хуже нет, когда мужчина вроде как пытается поделиться сокровенным, а потом обреченно машет рукой и замолкает, мол, э-э-э-эх... о чем с тобой, безмозглой курицей, говорить... Получается, ты уже сейчас нас считаешь дурами, а это: а) обидно, б) означает, что скоро мы тебе окончательно наскучим. С другой стороны, твое "ты не поймешь" — попытка обнести некую часть своей жизни колючей проволокой, повесить амбарный замок и не пускать нас туда. Помнишь сказку про Синюю Бороду? То-то и оно. Мы будем ломиться в запертые двери с удвоенным энтузиазмом.

9.
НЕ ПРОИЗНОСИ СЛИШКОМ ЧАСТО: "МОЖЕТ, В ТАКОМ СЛУЧАЕ НАМ ЛУЧШЕ РАССТАТЬСЯ?"

Это спекуляция на чувствах — попытка сыграть на нашем страхе остаться без тебя. Первые пару-тройку раз нам будет действительно страшно, и ты сможешь насладиться видом ревущей женщины, лежащей поперек коврика в прихожей. Но потом, помяни мое слово, нам наскучит и приестся так вести себя. То есть всерьез тебя, с твоими демонстративно собранными чемоданами, воспринимать больше никто не будет ("Уходишь? Ну давай, давай... Захвати на обратном пути полбуханки бородинского"). К тому же весь этот доморощенный мелодраматизм выглядит уж как-то больно не по-мужски. Чуть запахло жареным — и ты тут же пасуешь, даже не пытаясь доссориться до конца, чтобы потом помириться и зажить долго и счастливо.

ФОТОГРАФ: ТАРАС МАЛЯРЕВИЧ; СТИЛИСТ: ИРМА ЦАРЕВА; МОДЕЛЬ: ВИКТОРИЯ ЯРОВАЯ

10.
НЕ ПРИЗНАВАЙСЯ, ЧТО ТЫ ТЕРПЕТЬ НЕ МОЖЕШЬ ЖИВОТНЫХ

Особенно самых нелепых и беззащитных представителей фауны. В женском мозгу каким-то причудливым образом увязаны собачки чихуахуа и пищащие младенцы. По нашей логике, если ты не способен испытать приступа нежности при виде крошечного "нечто" на трясущихся лапках — значит, скорее всего, и отцом будешь паршивым. Таким, знаешь, которые проигрывают в покер деньги, отложенные наследникам на брекеты, а то и самих наследников.

11.
НЕ БУДЬ СЛИШКОМ ЛИБЕРАЛЕН

Я не призываю тебя вырывать кадык любому, кто осмелился взглянуть твоей девушке ниже уровня глаз. Но и игнорировать факты явного кокетства (особенно если пассия принимается ответно флиртовать) тоже нельзя. Женщины — королевы провокации. А еще нам важно чувствовать, кто в доме хозяин. Не получив от тебя внятной реакции правообладателя, подруга может продолжить играть. И ведь доиграется.

12.
НЕ РАССКАЗЫВАЙ С УПОЕНИЕМ, ЧТО ПОТРАТИЛ БЕЗУМНЫЕ ТЫСЯЧИ НА КАКУЮ-ТО ГЛУПУЮ МАЛЬЧУКОВУЮ ХРЕНЬ

Не жди, что мы оценим покупку рыболовных снастей из платины. Тем более если ты спустил на них сумму в два раза большую, чем потратил на нас за год. Подобные покупки скажут нам о том, что ты: а) транжира, б) кидалт, для которого дурацкие мальчишечьи хобби важнее здравого смысла и, разумеется, нас.

13.
НЕ ОБРАЩАЙСЯ КО ВСЕМ ПРЕДСТАВИТЕЛЬНИЦАМ ЖЕНСКОГО ПОЛА ОДИНАКОВО

"Лапусик" и "зайчонок", на которые отзывается твоя девушка, не должны использоваться в адрес секретарш, официанток и миловидных инспекторов ГИБДД. Раз в твоей жизни есть эксклюзивные отношения — должно быть и эксклюзивное прозвище. Правило распространяется и на имена: если в твоем окружении пятеро Маш — Манюней может быть только одна, самая ближайшая, а остальные пускай привыкают к Марьсергевнам и Машкам.

КАТЯ ЖО
Пальто́
A
B
C
D

14.
НЕ ПРИНУЖДАЙ ЕЕ ОБЩАТЬСЯ С ТВОЕЙ МАМОЙ

Возможно, в некой идеальной вселенной женщина, породившая тебя, и женщина, которой выпала честь заниматься твоим дальнейшим воспитанием, с первого взгляда проникаются друг к другу симпатией и начинают обмениваться рецептами сдобы. У нас же на Земле в большинстве случаев дальше взаимной толерантности дело не идет. Не идет — и не надо! Этикет требует, чтобы пассия сопровождала тебя на званые обеды по случаю больших праздников и не симулировала бубонную чуму, если мама решила нагрянуть к вам в гости. Это необходимый и достаточный минимум. Попытки насильственным образом подружить двух женщин, каждая из которых считает себя главной в твоей жизни, чреваты междоусобицами по всем фронтам.

15.
НЕ ОТЗЫВАЙСЯ ПЛОХО О ТОЛСТЫХ

В недрах любой девушки — пускай даже она съедает в день полтора прощенных пшеничных зернышка и одевается в детском отделе — дремлет страх растолстеть. Нам достаточно один раз услышать, как ты нелестно отзываешься о какой-нибудь толстушке, чтобы сделать вывод: стоит нам слегка поправиться — в процессе ли воспроизведения здорового потомства, в силу вредительской наследственности, — как ты нас тут же бросишь.

Мария, 22 года: "Однажды в телефоне у бойфренда я обнаружила запись "Катя Жопа" (не шпионила, он сам попросил продиктовать какой-то номер, вот я и наткнулась). Спросила — говорит, эта та самая жирная коллега по старой работе. Девушка, кстати, была милейшая. Общительная, веселая, далеко не дура (работала финансовым аналитиком). А этому кретину запомнился только размер ее зада... Мне тогда многое стало про него ясно: поверхностный, грубый и просто недалекий тип. Провстречались мы недолго".

часть вторая

ПОСТУПАЙ ТАК

В мире полно женщин, которые примут тебя, даже если ты будешь придерживаться только первого списка, а на второй брутально наплюешь. Но "принять", как мы понимаем, не совсем то же самое, что "считать лучшим/восхищаться/слагать в твою честь сонеты". В помощь тем, кто вознамерился выглядеть в глазах партнерши натуральным супергероем, — еще 10 пунктов.

1.
ОТМЕЧАЙ ЕЕ УСИЛИЯ ВЫГЛЯДЕТЬ БОЛЕЕ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЙ

Не в смысле закатывай пирушку по поводу каждого ее похода в спортзал и спа, а просто не игнорируй, а еще лучше — поощряй девушкины старания. Скинула 300 г? Молодчина, вот тебе за это пирожок с капустой! Освоила новую технологию выщипывания бровей? Круто смотрится, ты сразу внимание обратил! Любая экзекуция, начиная с эпиляции и заканчивая LPG, которую мы с собой учиняем, делается исключительно ради и во имя мужского восхищения. Не будет его — не будет и подтянутых бедер.

2.
ПРОИЗНОСИ ТОСТЫ

Особенно на торжествах в девушкину честь. Скупое "За тебя!" может выдавить из себя любой из присутствующих. Ты же, занимая важное место в ее жизни, обязан изречь что-нибудь исключительное (не получается экспромтом — порепетируй заранее или законспектируй речь на спине официанта). Мало что трогает нас больше, чем прилюдное и своевременное проявление чувств в исполнении мужчины.

3.
ПРАВИЛЬНО РЕАГИРУЙ НА ЕЕ ЖАЛОБЫ

Обычно женское нытье по поводу дурацких гаишников и загубленного компьютера ты расцениваешь как просьбу о помощи. И, как правило, принимаешься поучать женщину: "А я тебе говорил не поворачивать через две белые полосочки/не ставить чашку с кофе на ноутбук!". Нормальная такая мужская реакция — удариться в конструктив. Но имей в виду: в большинстве случаев женщине совершенно не нужна ни твоя помощь, ни твои советы, какими бы здравыми они ни были. Ей нужно, чтобы ее выслушали и пожалели. Заучи фразы "Как я тебя понимаю, детка...", "Бедняжечка ты моя..." и пускай их в дело, только заслышав плаксивые нотки в ее голосе. В суть сказанного, кстати, вникать не обязательно.

Лена, 31 год: "На прежней работе у меня был чудовищный, просто невыносимый начальник. От него стонал весь отдел, а мне доставалось чуть ли не больше всех. Естественно, возвращаясь вечером домой я делилась с мужем подробностями наших стычек. Делилась с одной целью — получить хоть капельку сочувствия. Ну и чтобы просто выговориться. Реакция была совершенно неадекватной: Славик начинал злиться, кричать, брызгать слюной (не в мой адрес, разумеется, а по поводу босса-кровопийцы, но сути это не меняло). Каждый наш такой разговор заканчивался ссорой. Ну а какого черта?! Жертва — я, а он вел себя так, словно это его целый день мордой об стол возили и это у него нервы на пределе! Неужели так сложно просто погладить жену по голове и по-человечески пожалеть?! Потом психолог мне объяснил, что причина агрессии мужа была в банальном бессилии разрулить ситуацию. Но за помощью я с тех пор предпочитаю обращаться именно к психологу, а не к мужу".

4.
БУДЬ ТРОЕКРАТНО ВНИМАТЕЛЬНЕЕ, КОГДА ОНА БОЛЕЕТ

Звонки раз в час устроят нас, только если ты находишься в полярной экспедиции. Во всех остальных случаях мужчине должно проявлять видимое участие. То есть приезжать, дежурить у кровати, уговаривать съесть хоть ложечку бульона. Не делать этого, допустим, под предлогом страха заразиться — малодушно, не по-пацански и верный знак того, что ты нас любишь только при параде и с декольте (то есть не любишь вовсе, а просто пользуешься). И не забывай про самоограничения. Пойти в одиночку на тусовку, потому что твоя герлфренд занята — немного эгоистично, но стерпеть можно. Сделать то же самое, когда подруга захлебывается соплями, — форменное гадство. Да, болеет только она. Но карантин у вас обоих.

5.
ГОВОРИ "Я РАЗБЕРУСЬ С ЭТИМ" — И РАЗБИРАЙСЯ

Мы можем забыть количество лошадей под капотом собственной машины, кастрюльку с супом на плите или накрасить второй глаз, но данное нам обещание — ни-ког-да. Женщины мысленно коллекционируют каждое невынесенное тобой ведро, незаказанный столик в ресторане и необезвреженного соседа, любящего послушать Slipknot в пять утра, — и копят, копят в себе раздражение, которое разъедает отношения, как ржавчина твой велотренажер. По женским меркам, необязательность — признак слабости (в чем есть зерно истины: причина невыполненного обещания обычно заключается в том, что обстоятельства оказываются сильнее тебя).

6.
НАУЧИСЬ ЛЮБИТЬ ЕЕ ЗА ЧТО-ТО КОНКРЕТНОЕ

Второй по популярности (после "А я не толстая?") женский вопрос — "Ты меня любишь?". На этапе, когда ответ очевиден, к нему прибавляется уточнение: "А за что?" Сказать: "За то, что красивая и умная" — считай, промолчать. Как правило, мы хотим услышать о чем-то, что является нашей отличительной специфической чертой (легкой картавости, привычке петь в душе немецкие марши или издавать трогательное "ой" в момент оргазма), за что любить в принципе не положено. Эта самая иррациональность твоих умилений и убедит нас в искренности чувств. Для верности в конце каждого такого разговора можешь добавлять про "красивую и умную".

7.
ОБЪЯСНИ ЕЙ, КТО ТВОЙ ДРУГ

Женщине сложно смириться с присутствием в твоей жизни кучки бестолочей, которых ты именуешь корешами, чуваками, братанами. Одна поправка: сложно, если понятия не иметь, с какой стати ты придаешь столько значения вашему общению. Другое дело, если мы в курсе, что Колян два года на пару с тобой красил траву, Вадик поделился блестящей бизнес-идеей, а Толяныч просто умный парень и, впервые увидев нас вместе, воскликнул: "Усохни моя душенька, какая потрясающая девушка! Береги ее!" Вот и расскажи нам обо всем этом — героическом прошлом и нынешней общности интересов — желательно в деталях и подробностях. Женская сентиментальность наверняка возьмет верх над эгоизмом.

8.
ЗВОНИ ЕЙ ПРОСТО ТАК

Если ты уверен, что день тебе предстоит напряженный, а женское "Привет, как дела?" по закону подлости грянет в самый неподходящий момент — сделай упреждающий удар. Позвони сам с тем же ничего не значащим "Как дела?". Ты удивишься, какое колоссальное количество нервов, сил и времени сбережет тебе сказанная вовремя фраза "День сегодня какой-то сумасшедший. Вот, захотел услышать твой голос". С одной стороны, женщина услышит то, что хочет, — ты думаешь, помнишь, любишь и никуда не делся из ее жизни (а цель всех дурацких женских звонков — именно в этом). С другой — ты в завуалированной форме сообщишь, насколько нежелательно отвлекать тебя от заключения миллионной сделки.

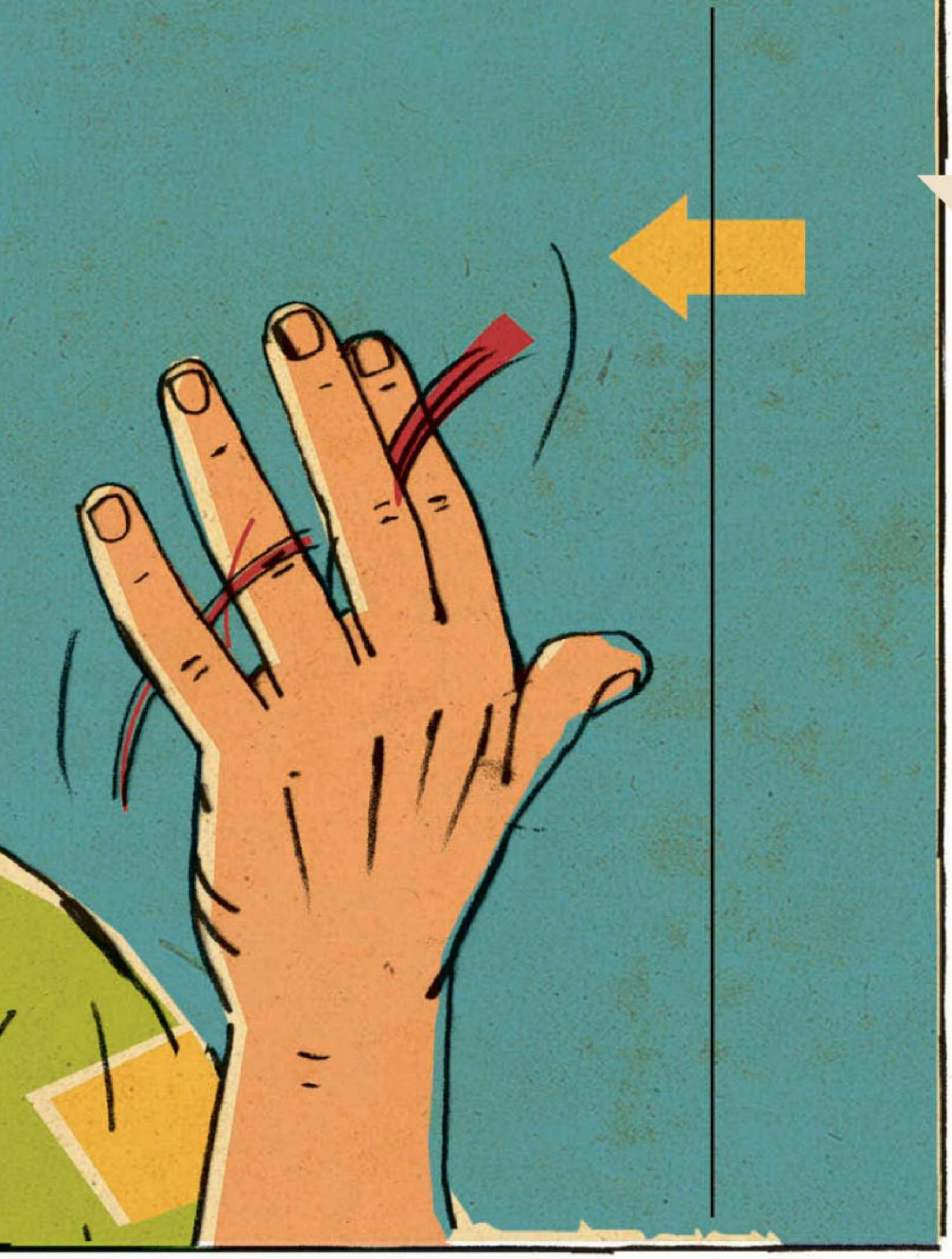
9.
ВОСХИЩАЙСЯ ТЕМ, ЧТО ОНА ДОЛГО И ТЩАТЕЛЬНО ГОТОВИЛА

Если ты хоть раз пробовал соорудить в домашних условиях, допустим, ньокки с лососем и шпинатом, то ты понимаешь, что результат кулинарного эксперимента, количество и стоимость загубленных продуктов не важны. Важно то, что ты в любом случае потратишь на это минимум два часа. Короче, если ты видишь в своей тарелке что-нибудь затейливое, а рядом подругу с вопрошающим взглядом, обязательно отметь богатство вкуса и оригинальное сочетание специй, не дожидаясь наводящих вопросов (если врать про "лучшую фигню из картошки в твоей жизни!" совесть не позволяет).

10.
ПРОЯВЛЯЙ ЗАБОТУ В МЕЛОЧАХ

Речь о какой-нибудь пустяшной мелочи вроде ее любимого журнала — которую ты захватишь по дороге домой с мыслью о ней. Катя, 26 лет: "Мы тогда только начали встречаться с Владом, но уже спали вместе. Свидания обычно проходили на моей территории. И вот однажды он пришел ко мне и принес — что бы вы думали! — шерстяные носочки. Говорит: "Вышел из метро, увидел бабульку, торгующую всякой вязаной фигней, и вспомнил, какие у тебя все время ледяные пятки". Нет слов, как же меня эти носочки тронули! Охапки роз и дорогущее шампанское, которые Влад таскал раньше, сказали мне о нем меньше, чем эти копеечные носки". ■

БАБУШКЕ СВОЕЙ РАССКАЖИ



В ДЕТСТВЕ ТЕБЯ ЧАСТО ПУГАЛИ АФОРИЗМАМИ ЖИТЕЙСКОЙ МУДРОСТИ: ЖАБУ В РУКИ ВОЗЬМЕШЬ — БОРОДАВКИ ВЫРАСТУТ, СУП НЕ ПОЕШЬ — ЖЕЛУДОК ОТКАЖЕТ, И ВСЕ В ТАКОМ РОДЕ. ПРИШЛО ВРЕМЯ УЗНАТЬ, ЧТО ИЗ ВЫШЕСКАЗАННОГО ПРАВДА, А ЧТО — ЛОЖЬ НЕСУСВЕТНАЯ.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР БЕЛЯЕВ; ИЛЛЮСТРАЦИИ: ВАЛЕНТИН ТКАЧ

Бабушка говорила тебе: "Не корчи рожи! Если испугают в этот момент, таким и останешься!" "Это запугивание чистой воды,— поясняет психолог Надежда Зарочинцева. — Традиция идет из старой деревенской схемы воспитания, когда в каждой семье было семеро по лавкам, а заниматься ими было некогда — все в поле работали. Вот тогда для того, чтобы детьми хоть как-то управлять, нужно было их пугать: то серый волк придет, то домовой заберет. Что касается вашего примера, то детям в определенном возрасте даже необходимо строить рожи — для развития мимики".

Похоже, что в детстве под видом рассказов о "здоровом образе жизни" нам преподали набор мифов и фобий. С этим надо разобраться — лучше поздно, чем никогда.

СТРАХ №1

ШАПКУ НЕ НАДЕНЕШЬ — МЕНИНГИТ ПОДХВАТИШЬ, ДА И ВОЛОСЫ ВЫПАДУТ!

ПРАВДА

КОММЕНТИРУЕТ ПРОФЕССОР ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ: "Менингит — это воспаление оболочек мозга, которое может быть вызвано разными возбудителями. Бактериями, вирусами, грибком и так далее. Не холодом напрямую, но при переохлаждении твой организм меньше защищен от инфекции. Она проявится в том виде, который для нее характерен: например, в виде трахеита, бронхита, отита, гайморита или, в редких случаях, любимого твоей бабушкой менингита. Что касается волос, то ты действительно можешь их недосчитаться, если будешь ходить без шапки: волосы менее морозоустойчивы, чем организм в целом. Холодный воздух вызывает спазм сосудов, питающих кожу волосистой части головы, ограничивая поступление питательных веществ к волосяным луковицам. В результате волосы могут терять блеск и становиться ломкими, выпадать. Причем от возраста это не зависит".

СТРАХ №2

Не бери жабу в руки — бородавки вырастут!

ЛОЖЬ

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ: "Жабы в этой сказке появились только потому, что на их коже есть фигурные наросты, напоминающие сросшиеся между собой бородавки. Никакого реального вреда жабы тебе не принесут. Бородавки — это инфекционные доброкачественные новообразования кожи, имеющие вид узелка или сосочка. Заболевание вызывается вирусом папилломы человека (ВПЧ), он поражает эпителий кожи и передается при непосредственном контакте с инфицированным человеком, а также через предметы общего пользования (так что проблемы с жабой у тебя будут, только если до этого ее обнимал и целовал человек с бородавками). Разные виды ВПЧ вызывают разные виды бородавок, поскольку в силу своей структуры они способны поражать строго определенные участки кожи или слизистой. Обыкновенные (или "вульгарные") бородавки образуются на коже лица, тыльной поверхности кистей и пальцев рук".

СТРАХ №3

Не запивай еду водой — желудок испортишь!

ЛОЖЬ

КОММЕНТИРУЕТ ВРАЧ-ДИЕТОЛОГ РОМАН МАЛЬКОВ: “Запивать еду как раз полезно. Это активизирует секрецию желудочного сока, работу поджелудочной железы и печени, улучшается моторика кишечного тракта. Но запивать нужно с умом. Сок и сладкая газировка — плохой выбор. Оптимальный вариант — любая минеральная вода без газа. Питьевой водой желудок, конечно, тоже не испортишь, но пользы от нее будет меньше: в минеральной гораздо больше кальция и микроэлементов. Если ты купил газированную минералку, то сначала налей ее в стакан и дай выйти газу. Газированная вода нейтрализует желудочный сок, если выпить больше 200 мл. К тому же газ вреден для здоровья: он усиливает атеросклероз сосудов”.

СТРАХ №4

Не сиди на сквозняке — продует!

ПРАВДА

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ: “Вопрос в том, что это за сквозняк. Простудиться от легкого дуновения из форточки невозможно. Проблемы начнутся, только если сильный поток холодного воздуха долго дует тебе прямо в лицо. Это может привести к снижению локальной сопротивляемости слизистых оболочек вирусам и бактериям. Холодный воздух негативно сказывается не только на слизистой. Часто говорят — сидел на сквозняке, застудил спину. Такая опасность действительно существует. Если сильный поток бьет прямо в поясницу, то это может привести к спазму сосудов и, как следствие, воспалению”.

СТРАХ №5

НЕ ЕШЬ МНОГО СЛАДКОГО — ПОПА СЛИПНЕТСЯ!

ПРАВДА

РОМАН МАЛЬКОВ: “Любимые детские сладости (булочки, варенье, пирожные, конфеты, мороженое) содержат рафинированные углеводы. Эти углеводы замедляют работу кишечника, и если питаться только ими, в туалет по-большому ты будешь ходить не один раз в день (что является нормой), а один раз в три дня. Вероятные недомогания при медленной работе кишечника — вздутие, тяжесть в животе и сонливость. У взрослых людей застой пищи в кишечнике увеличивает риск возникновения рака. Детям это не грозит. Но чрезмерное потребление сладкого в конечном итоге может привести к инсулинорезистентности и сахарному диабету второго типа. В зависимости от образа жизни и количества потребления сладкого приобрести его можно и в семь лет, и в 47. Суточную норму сладостей должны определять сами родители, но лично я советую по максимуму заменить их на фрукты, сухофрукты или мед. Помни еще и о том, что сладости перебивают аппетит”.

СТРАХ №6

Кушай жиденькое каждый день — не то запор!

ПРАВДА

РОМАН МАЛЬКОВ: “Суп на мясном или курином бульоне содержит жир с аминокислотами. Постный суп тоже весьма полезен: здесь много овощей, а значит, и клетчатки. Горячий суп стимулирует приток крови к желудку, что повышает секрецию желудочного сока: пища лучше усваивается, и приходит чувство насыщения. Суп на обед формирует основы здорового питания на всю жизнь. Посмотри на американцев, которые питаются всухомятку, — у многих из них избыточный вес. Все потому, что с детства они были приучены к бутербродам, пицце, гамбургерам и перенесли эту привычку во взрослую жизнь”.

СТРАХ №7

Не коси глазами — косоглазие заработаешь!

ЛОЖЬ

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ: “Косоглазие бывает двух типов: врожденное и приобретенное. Врожденное косоглазие может быть следствием внутриутробной патологии или родовой травмы. Причинами приобретенного косоглазия могут быть травмы и заболевания головного мозга, поражение глазодвигательных мышц и заболевания зрительно-нервных путей, инфекционные заболевания, а также нарушения зрения или неправильно подобранные очки. Если просто косить глазами, то косоглазие не разовьется. По крайней мере, офтальмологи о таком ничего не слышали”.

реклама

RUSSIA

Men'sHealth URBANATHLON & FESTIVAL

5 июня

Санкт-Петербург
Петропавловская крепость
Старт в 12:00

Men'sHealth URBANATHLON & FESTIVAL*

Reebok ZIGTECH

Первая приключенческая гонка журнала Men's Health в Санкт-Петербурге
4 часа городских испытаний: бег, ориентирование и технические препятствия

Принять участие может каждый!
1. Пройди регистрацию на www.mhua.ru
2. Получи кроссовки Reebok Zig Tech
3. Выходи на старт 5 июня в 12.00

На сцене:
LUMEN POMPEYA

Главный приз – поездка на двоих на Men's Health Urbanathlon & Festival в США

Всем победителям призы от DAVIDOFF CHAMPION

Организатор маршрута гонки: Team Fabric
Сеть фитнес-клубов: ФизКультура
Участники застрахованы: Страховая компания Двадцать первый век
Партнер гонки: sports.ru
Партнер гонки: GORE-TEX PRODUCTS

* Городская приключенческая гонка

СТРАХ №8

НЕ КУРИ — НЕ ВЫРАСТЕШЬ!

ЛОЖЬ

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ: “Прямой связи между никотином и ростом человека не установлено. Но на детский организм курение и впрямь действует драматическим образом. Вероятность озлокачествления клеток в растущем организме под воздействием никотина выше, чем у взрослых. Гораздо выше и вероятность того, что во взрослом возрасте у тех, кто курил с младых ногтей, проявятся свойственные курильщикам заболевания. Нужно обязательно проводить профилактику раннего курения, но ни в коем случае не пугать. Запугивание работает только тогда, когда ребенок находится рядом со взрослыми. А в компании сверстников, увидев, что никто из них от сигареты замертво не падает, он как минимум захочет попробовать”.

“ДОЕШЬ ВСЕ, ЧТО НА ТАРЕЛКЕ!”

Мама пичкала тебя в детстве манной кашей, призывая на помощь всех родственников: “Ложку за маму, ложку за папу...” Вот и ты стремишься впихнуть в дитя целое ведро манки. А теперь узнай, как на самом деле нужно поступать:

1 СЛЕДИ ЗА РЕЖИМОМ

Диетологи уверены: главное в детском питании — регулярность и предсказуемость. Ребенок в возрасте от года до семи лет должен есть четыре раза в сутки. На завтрак — 20% суточной нормы еды, на обед — 40%, на полдник — 10%, на ужин — 30%. Конфет и чипсов в перерывах лучше избегать — они перебьют аппетит, и суп будешь доедать сам.

2 СЧИТАЙ КАЛОРИИ

Сколько должен съесть ребенок? Можно подсчитать по формуле “средняя норма +/- поправка на образ жизни”. Понятно же, что спортсмен Ваня расходует энергии в два раза больше, чем сидящий у телевизора Миша. Ребенок в среднем в возрасте от девяти месяцев до года тратит в сутки примерно 1000 ккал, от года до трех — 1300-1600, от трех до семи — 1800-2000, от семи до одиннадцати лет — 2400-2600. А теперь найди своего ребенка и понаблюдай, насколько он активен.

3 СОБЛЮДАЙ БАЛАНС

На одних пельменях далеко не уедешь. Ребенку нужны белки, жиры, углеводы, минералы, витамины и т.д. и т.п. Следи, чтобы на его тарелке были не только куриные наггетсы, но и морковь, помидоры, огурцы, зелень — клетчатка. Банан (калий) на прогулке — лучше, чем шоколадный батончик. А молоко (кальций) — лучше, чем газировка. ■

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Задача:

Во время путешествия в Мексику местные жители **пригласили Бориса на семейный ужин**. Но из-за проблем с **печенью** он с грустью смотрит на острый Фахитос и **отказывается от порции текилы**.

Арифметика здоровья от Мадаус:

(Борис & слабая печень) + (Легалон) = здоровая **печень** x (яркая жизнь и новые открытия)

Эффективное лечение печени

Продается в аптеках без рецепта врача

Регистрационное удостоверение П №011358/01 от 26.06.2009 и П №011359/02 от 24.06.2009

Полную информацию о препарате можно прочитать в инструкции по применению.

Представительство в Москве: 117198, Москва, Ленинский пр-т, 113/1, офис 404 В
www.rottapharm-madaus.ru

Реклама

ROTTAPHARM | MADAUS

Все, что нужно для здоровья!

РИГЛА
аптека

ВЕЛИК МОГУЧ

ВЫБОРЫ ВЕЛОСИПЕДА ПОХОЖИ НА ВЫБОРЫ ПРЕЗИДЕНТА — ОДИН ОБЛЕГЧИТ ТЕБЕ ЖИЗНЬ, ВТОРОЙ ВЫТЯНЕТ ВСЕ ДЕНЬГИ, С ТРЕТЬИМ НАЖИВЕШЬ ГЕМОРРОЙ, ЧЕТВЕРТЫЙ ВООБЩЕ ОКАЖЕТСЯ ТАНДЕМОМ. МЫ СДЕЛАЕМ ИЗ ТЕБЯ УМНОГО ИЗБИРАТЕЛЯ.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР БЕЛЯЕВ, АНТОН ИВАНОВ

ТИП
Из всего многообразия видов велосипедов, самый универсальный — хардтейл. Это двухколесный вариант кроссовера (городского внедорожника). Такой и на асфальте, и на легком бездорожье (тропинки в лесу, дорожки в парке) проедет с комфортом и без проблем.

ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛИ СКОРОСТЕЙ
Велосипеды с автоматом уже созданы, но они дорогие — перещелкивай скорости вручную.

СЕДЛО
К любому седлу, даже узкому, привыкаешь за пару недель активного катания. Так что, если после первых поездок мягкое место стало больным, не спеши искать широкое "кресло". "На деле узкие сиденья даже удобнее — меньше поверхность трения", — уверяет профессор физиологии Университета Небраски Крис Берг.

МАНЕТКИ
Это "рычаги коробки передач".

РУЛЬ
Чем короче вынос руля (деталь, соединяющая руль с вертикальным рулевым штырем), тем резче управление — это важно в потоке машин.

ВЫНОС РУЛЯ

ПОКРЫШКИ
"Более выносливые шины — с кевларовым плетением, — комментирует продавец-консультант магазина Velosite Дмитрий Литвиненко. — Их реже пробивают на битом стекле. Правда, от гвоздя и такие не спасут".

АМОРТИЗАТОРЫ
Хардтейл (в переводе — "жесткий хвост") имеет амортизатор только спереди.

РАМА
Лучше взять не стальной, а более легкий алюминиевый вариант.

КОЛЕСА
Диаметр 26 дюймов бери, если планируешь больше кататься по пересеченной местности (на них и резина обычно стоит "внедорожная"). 28 дюймов лучше покупать, если основные маршруты по асфальту — больший диаметр даст большую скорость.

ТОРМОЗА
Бывают: ободные (вибрейк) и дисковые (механика и гидравлика).

ШАТУНЫ
Для чайников: "палки", на которых держатся педали, различают по способу крепления к каретке: бывают шлицевые и квадрат.

ПОДРОБНОСТИ НА СЛЕДУЮЩЕЙ СТРАНИЦЕ

ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛИ СКОРОСТЕЙ

Скажи, тебе нужна машина с 40 передачами? Вот и велосипед не стоит выбирать по принципу "чем больше, тем лучше". Система с большим числом скоростей либо дорогая, либо ненадежная и всегда сложная в обслуживании. Выбери модель с меньшим числом звездочек (скоростей), зато от хорошего производителя оборудования для велосипедов — Shimano или SRAM.

Системы переключения бывают начального, любительского, полупрофессионального и профессионального уровня. Отличаются они четкостью работы, весом и тем, насколько часто их нужно настраивать (у "про" эти периоды до 5000 км, у начальных — 100–150 км). "Золотая середина — любительский уровень: после него основные отличия касаются веса системы, что важно только спортсменам, — советует консультант Дмитрий Литвиненко. — У Shimano любительский уровень — это модели Acera или Alivio, у SRAM — X.4. Такие устанавливают на велосипеды, цена которых от 12 000 руб. Переключение у них по четкости почти как у полупрофессиональных Shimano Deore и SRAM X.5". У такой системы будет 7–8 звездочек сзади, а всего у велосипеда с ней — минимум 21–24 скорости (больше для города и не нужно).

Есть и велосипеды, у которых звездочки сзади скрыты внутри втулки заднего колеса. Такая система называется планетарной втулкой, она очень надежна, и ее вообще не нужно настраивать. Велосипед с самой простой планетарной втулкой обойдется в 10 000–12 000 руб.

ТОРМОЗА

"Если хочешь просто время от времени кататься, выбери механические дисковые тормоза: ободные, даже если на колесе будет минимальная восьмерка, начнут цеплять обод, у дисковых такой проблемы нет", — говорит Дмитрий Литвиненко. Гидравлические системы обычному велосипедисту ничего, кроме головной боли, не принесут. Они бывают на минеральном масле и на "доте" (таком же масле, как в машинах). "Минералка" в холод почти не тормозит, "дот" же всепогодный, но очень дорогой. Сравни цены: велосипед с "механикой" — 14 000–20 000 руб., с "минералкой" — порядка 25 000, с "дотом" — от 36 000.

МАНЕТКИ

Самые простенькие — "грипшифт": когда скорость переключается поворотом ручки на руле (как будто газуешь на мотоцикле). У таких переключателей меньше ресурс, и есть опасность случайно переключиться, например, съезжая с бордюра. Лучше выбирать триггеры — "курки" под большие пальцы. Они удобнее, легче, служат дольше и четче в работе.

ШАТУНЫ

Если цель — получить обычный велосипед "для дома, для семьи" и не переплатить, бери "квадрат". Его минусы — то, что в каретку легче забивается грязь, но зато квадрат можно обслуживать самому: разобрал, почистил, смазал. Шатуны с шлицевым креплением от грязи защищены и служат дольше, правда, стоят дороже: такие детали ставят только на велосипедах, цена которых — от 25 000 руб. К тому же шлицевые шатуны не чинятся: в случае поломки выход один — замена.

ВЕЛО КАК МАШИНА

- На дороге ты — участник движения, со всеми правами и обязанностями. Выучи Правила дорожного движения, в том числе те, которые касаются конкретно велосипедистов (а такие есть).
- Ты должен ехать в крайней правой полосе и примерно на расстоянии метра от припаркованных машин: сможешь увернуться от резко распахнувшейся двери.
- Наши четырехколесные братья далеко не всегда смотрят в зеркала и включают поворотники. Следи за передними колесами припаркованных машин, чтобы вовремя заметить, что кто-то выворачивает руль, чтобы рвануть в поток. Поглядывай в боковые зеркала автомобилей — ты увидишь лица водителей и убедишься, видят ли они тебя (ну, это в идеале).
- Если ты едешь за автомобилем, соблюдай дистанцию минимум в 2–3 м. Так ты успеешь не только резко затормозить в случае чего, но и увернуться от открытого люка, который автомобиль любезно пропустит меж своих четырех колес. И еще слушай — если впереди выбоина, колеса машины стуком известят об этом.
- Если перед тобой резко тормозит машина, нажми задний тормоз и уворачивайся от нее: велосипед заскользит задним колесом, а дальше все зависит от твоего опыта — ты либо развернешься и остановишься, либо упадешь на асфальт, что тоже лучше, чем впечататься в зад автомобилю. В более "мирных" условиях лучше тормозить задним и передним тормозами одновременно.

РАМА

Есть два вида сплавов алюминия: 6061 и 7005. Первый мягче, а второй — более жесткий, такая рама меньше пружинит. Бывают еще карбоновые и карбон-алюминиевые рамы, но это для спорта. Стальные рамы ставят на самые дешевые хардтейлы, алюминиевые — на те, цена которых минимум 8000 руб., карбоновые — от 45 000 руб.

АМОРТИЗАТОРЫ

Встречаются пружинно-эластомерные, воздушно-масляные, пружинно-масляные и пружинно-масляные с воздушной подкачкой. Хороший выбор по соотношению "цена-качество" — пружинно-эластомерные амортизаторы. Там пружина смягчает дорогу, а пластик работает демпфером, не давая амортизатору ухудшать набор скорости. Но вообще любой амортизатор съедает часть силы, с которой ты давишь на педали, из-за этого на "двухподвесах" (велосипедах с пружинами спереди и сзади) сильнее устаешь. По этой же причине полезна опция "блокировка вилки": отключая передний амортизатор на ровной поверхности, ты экономишь силы. Такие опции можно встретить на моделях, цена которых от 12 000 руб. А вообще тратить много денег на амортизатор не стоит — даже самый дорогой из них не так смягчает тряску на дороге, как твои колени и локти.

ГОД ВЫПУСКА

"Разницы между моделями 2011, 2010 и даже 2009 года обычный человек не заметит, — считает Дмитрий Литвиненко. — А вот более старые велосипеды — 2008 и 2007 года — заметно проигрывают им: и переключатели, и даже технологии изготовления рамы с тех пор изменились".

ВСЕ СЛОЖИТСЯ

Складные велосипеды решают вопрос хранения и перевозки на автомобиле. В первую очередь это касается тандемов, которые в обычном варианте ни в какую машину не лезут. Есть даже модели, которые можно превратить из двухместных в обычные, например, Bike Friday XLQ Traveler Tour. Так что, если у тебя малометражная квартира и малолитражная машина, задумайся о "раскладушке".

- Научиться лучше понимать возможности своего велосипеда можно, потренировав повороты на мокрой траве. Падать на нее не очень больно, а пара синяков — не самая большая цена за то, что ты научишься контролировать скольжения двухколесного друга.
- Если город твой, что Москва, стоит на семи холмах, то тебе надо знать, как правильно взбираться в гору. Перед тобой длинный пологий подъем? Лучше весь путь проделать медленно, в сидячем положении — побережешь мышцы и сердце. Подъем короткий и крутой? Можно проскочить его побыстрее, стоя на педалях. И не раскачивайся: будешь болтаться, как маятник, потратишь куда больше энергии.
- Оставь наушники дома. Так ты сможешь контролировать не только то, что находится у тебя перед носом, но и ситуацию вокруг (дикие собаки, грудные дети и шайтан-жигули — все они для тебя по-своему опасны).
- Ты должен быть заметен для остальных участников движения. Яркая майка — предмет номер один в твоем велогардеробе.

ВЕЛОСУТРА

Поза в катании на велосипеде так же важна, как в сексе. Ты должен занять оптимальное положение, чтобы добиться биомеханической синхронности — положения, когда мышцы нижней и верхней частей тела работают максимально эффективно. Так у тебя ничего не будет болеть даже после долгой прогулки на большой скорости.

ШАГ 1

Рама

"Выбирая раму, встань на землю так, чтобы велосипед был у тебя между ног, — советует восьмикратный чемпион США по велогонкам Пол Свифт. — На хардтейле расстояние между рамой и твоей промежностью должно быть не меньше 5 см".

ШАГ 2

Седло

"Сядь на велосипед и прокрути педали так, чтобы одна из них была на 12 часов, вторая — на 6. Нога, стоящая на второй педали, должна быть чуть согнута в колене. Если ее приходится полностью разгибать — опусти седло", — говорит чемпион Панамериканских игр, велогонщик Джон Говард.

ШАГ 3

Руль

Слишком сильно сгибаясь над рулем, ты сдавливаешь легкие, лишая себя нормального дыхания. Для начала пусть руль будет на уровне твоего седла. Попробуй поездить так. Впрочем, у многих велосипедов руль вовсе не регулируется, так что придется подстраивать не столько велосипед, сколько самого себя.

ОНИ РУЛЯТ

МН составил список вещей, которые облегчат твои страдания на дорогах.

ШЛЕМ

Запомни две вещи: первое — ты обязательно будешь падать; второе — лучше падать в шлеме. Хороший пластиковый шлем с усилениями стоит 1500–2000 руб. Карбоновый — 5000–7000 руб.

РОГА

Если много ездишь — купи велосипед с "рогами". Загнутые под 90° ручки руля позволят менять хват.

ВЕЛОПАМПЕРС

Штаны или шорты с мягкой вставкой внутри. Приключений на задницу точно будет меньше.

ПЕРЧАТКИ

Во-первых, руки не так устанут, во-вторых, не нужно будет никому объяснять, откуда у тебя на ладонях мозоли.

СПОРТИВНЫЙ РЕСПИРАТОР

Легкие велосипедиста во время спокойной езды перекачивают 23,5 л воздуха в минуту, а водителя авто — 11,8 л. Из-за этого на оживленных улицах велосипедист вдыхает вдвое больше вредных частиц в единицу времени, чем водитель. Защити себя с помощью этой нехитрой вещи. Маска, фильтры — и все дела.

КОЛЕСА С ДВОЙНЫМ ОБОДОМ

О "восьмерке" стоило мечтать в 90-е, теперь же о ней лучше забыть. Тем более велосипедистам. Надежный способ сделать это — купить велосипед с двойными ободами с пистонированными спицами: более толстые обода и надежное крепление спиц делают колеса жестче и выносливее.

ДОЖДЕВИК

Крылья бывают полные, укороченные и широкие, но объединяет их одно — после дождя от брызг они тебя не спасут. Покупай дождевик — он защитит твою спину.

ЗЕРКАЛО ЗАДНЕГО ВИДА

Устанавливается слева на руле. Если ты катаешься активно и часто, то лучше купить сразу штук пять: вещь крайне недолговечная, но полезная.

СБРОСЬ ВЕС

Велопрогулка — это практически бег, только гораздо приятнее. При скорости 20 км/ч ты сжигаешь за час около 500 ккал. Это больше, чем при игре в теннис или футбол, занятиях сексом или танцах на дискотеке.

ПРАВИЛА ПРО ВЕЛО

Получить штраф за нарушение ПДД ты можешь с той же легкостью, что и автовладелец, и никого не волнует, что ты эти самые ПДД в жизни не видел. Перед тобой избранные места из правил, касающиеся велосипедистов.

Преступление

9.9 Запрещается движение транспортных средств по разделительным полосам и обочинам, тротуарам и пешеходным дорожкам.

16.1 На велосипедах запрещается движение по автомагистралям.

24.1 Управлять велосипедом... при движении по дорогам разрешается лицам не моложе 14 лет.

24.2 Велосипеды должны двигаться только в один ряд возможно правее.

24.3 Водителям велосипеда запрещается: ездить, не держась за руль хотя бы одной рукой; двигаться по дороге при наличии рядом велосипедной дорожки; перевозить пассажиров, кроме ребенка в возрасте до 7 лет на дополнительном сиденье, оборудованном надежными подножками; поворачивать налево или разворачиваться на дорогах с трамвайным движением и на дорогах, имеющих более одной полосы для движения в данном направлении.

Источник: ПДД РФ

Наказание (согласно КоАП РФ)

12.29.2 Нарушение ПДД лицом, управляющим велосипедом, — предупреждение или штраф 200 руб.

12.29.3 Нарушение ПДД лицами, указанными в части 2 настоящей статьи, совершенное в состоянии опьянения, — штраф от 300 до 500 руб.

Дополнение

"Основные положения по допуску транспортных средств к эксплуатации..."

6. Велосипед должен иметь исправные тормоз, руль и звуковой сигнал, быть оборудован спереди световозвращателями, фонарем или фарой, сзади — световозвращателем или фонарем красного цвета, а с каждой боковой стороны — световозвращателем оранжевого или красного цвета.

Gillette
FUSION
COOLWHITE

Теперь даже в отпуске хочется бриться!

Александр Овечкин, хоккеист

реклама

15 специальных микрогребней разглаживают кожу и помогают 5 лезвиям скользить максимально гладко, обеспечивая комфортное бритье. Fusion. Работает на чувствительной коже. Теперь даже в отпуске хочется бриться.

*Общероссийская общественная организация «Российское общество дерматовенерологов»

Gillette
Лучше для мужчины нет

ГДЕ И С КЕМ КАТАТЬСЯ

Если тебе надоело кататься в гордом одиночестве, не стоит лезть в бутылку — лучше лезь в Сеть. На сайте veloclub.rctc.ru/links.html ты найдешь кучу информации о различных велосипедных клубах из разных городов России, а на соседней ссылке veloclub.rctc.ru/pvd.html сможешь узнать о расписании поездок выходного дня на велосезон-2011.

ПЕДАЛИ С КРЕПЛЕНИЯМИ

Если ты достаточно опытный городской юзер, то крепления тебе точно не повредят. Они помогают правильно распределять усилия по всей окружности движения педалей, снижая нагрузку на ноги. Грубо говоря, ехать тебе будет почти в два раза легче. Единственный минус — начинающие велосипедисты могут в креплениях запутаться. Неожиданные неприятности на дороге тебе ни к чему.

ГРОМКИЙ СИГНАЛ

Дзинь-дзиньканьем обычного звоночка ты даже птицу с руля не сгонишь, что уж говорить о движении в толпе людей. Хочешь, чтобы с тобой считались, поставь себе мощный сигнал: одно простое нажатие — и путь свободен.

ФОНАРЬ

Есть галогенные и светодиодные. Основное преимущество вторых — меньший расход энергии.

НАБОР ШЕСТИГРАННИКОВ

Практически весь велосипед можно разобрать и собрать шестигранниками, поэтому лучше иметь их при себе.

ВЕЛОКОМПЬЮТЕР

Бывают проводные и беспроводные. Самый простой показывает пройденное расстояние и среднюю скорость. Но есть и с функцией GPS: в такой загружаются карты с велосипедными тропинками и маршрутами, которые помогут не заблудиться в лесу и предупредят, если ты заехал на территорию военной базы. Есть еще компьютеры, которые следят за пульсом и потерянными калориями. Самый простой компьютер стоит от 600 руб., беспроводной — от 1500, с GPS цена поднимется до 15 000 руб.

ЗОЛОТАЯ ПЕДАЛЬ

Вот главные велостарты сезона, в которых может принять участие любой желающий.

ЧТО: VATTERNRUNDAN-2011
ГДЕ: Мотала, Швеция
КОГДА: 17–18 июня
Самый большой велодром в мире. Тебе придется преодолеть около 300 км вокруг озера Веттерн: стартовать и финишировать ты будешь в городке Мотала. В среднем в гонке принимают участие 20 000 человек из более чем 30 стран мира.
ИНФОРМАЦИЯ: *vatternrundan.se*

ЧТО: SUMMER JAZZ CYCLING TOUR
ГДЕ: Гронинген, Нидерланды
КОГДА: 26–27 августа
Отличное решение для тех, кто любит музыку, но опасается ездить в наушниках. На два дня исторический центр города будет закрыт для автомобилей и перейдет в полное распоряжение велосипедистов, а сам Гронинген окажется в музыкальной пучине: на разных площадках джаз будут играть более 20 групп. Захочешь сменить пластинку — будь добр, садись на велосипед и крути педали.
ИНФОРМАЦИЯ: *zjft.nl*

ЧТО: MAYOR OF LONDON'S SKY RIDE
ГДЕ: Лондон, Англия
КОГДА: 4 сентября
Главная гонка Великобритании, которая год за годом бьет рекорды популярности. В прошлом году здесь было более 85 000 участников. Помоги установить новый рекорд.
ИНФОРМАЦИЯ: *goskyride.com*

БИТЫЙ ЧАС

Самое неприятное, что может с тобой произойти на дороге, — это ДТП с автомобилем. Разобраться в этой ситуации МН помог командир роты ДПС Сергей Г.

"Велосипед не относится к механическим транспортным средствам: ты приводишь его в движение собственными усилиями. Поэтому с точки зрения ГАИ велосипед и, допустим, забор — это одно и то же. Препятствие. Наезд на препятствие — это административное правонарушение. Как и хозяин забора, ты можешь вызвать автоинспектора и составить протокол. До прибытия инспектора оставайся на месте сам и попроси о том же водителя. Ничего не трогай: ни покореженный велосипед, ни разбитое зеркало. Если водитель виноват, то страховая компания, в которой у него оформлено ОСАГО, должна будет возместить тебе материальный и моральный ущерб (включая расходы на лечение). Схема действий тут как при обычном ДТП — либо водитель признает вину, либо будет группа разбора в ГАИ. А если виноват ты, извини, платить придется тебе.

Если водитель отказался ждать инспектора и уехал, запомни номер подлеца. Начнется долгая процедура по сбору доказательств и улик. И учти еще одну вещь — в страховой виновника с тебя могут потребовать чек на велосипед. Это с автомобилями понятно, сколько они стоят, а с велосипедами никто разбираться не будет. Поэтому храни всю документацию на свой велосипед (при продаже тебе выдадут гарантийную книжку и чек) в надежном месте.

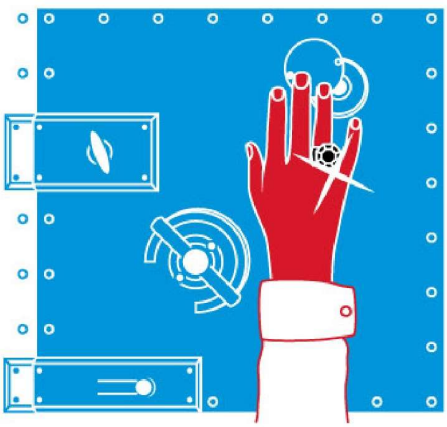
А вообще аварий с велосипедистами, когда вызывают ГАИ, не так много: за год в Москве и области происходит пять-шесть подобных эпизодов. Чаще всего, правда, это уже летальные случаи". ■

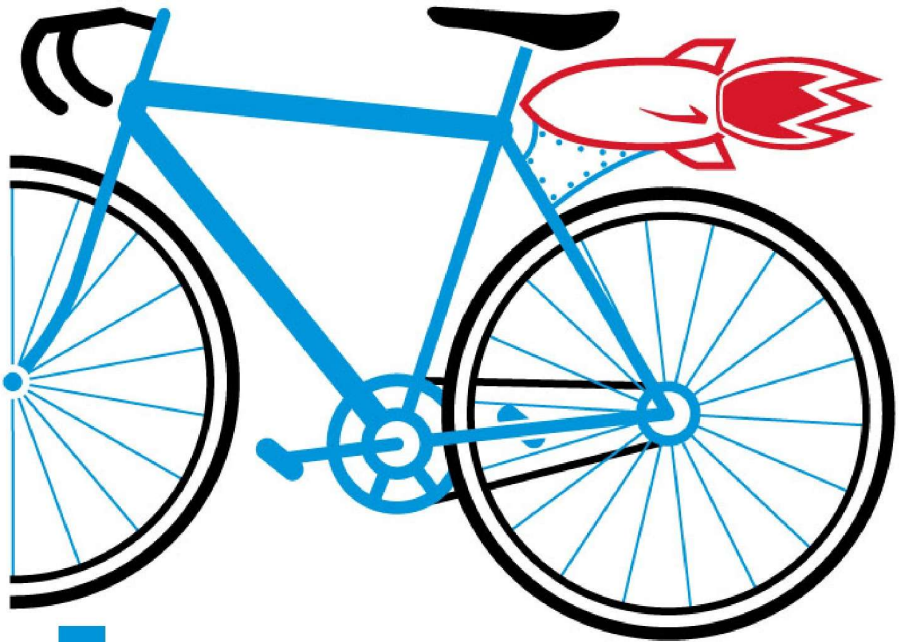
V-SERIES
ВЕРНУЛИСЬ, ЧТОБЫ РАЗРУШИТЬ СТЕРЕОТИПЫ
NIKE
SPORTSWEAR
реклама
КАК МОЖНО ОСТАВАТЬСЯ ВЕРНЫМ СВОИМ КОРНЯМ, ЕСЛИ ТВОЕ ПРАВИЛО — НАРУШАТЬ ПРАВИЛА? ОРИГИНАЛЬНАЯ СЕРИЯ КРОССОВОК V-SERIES — NIKE VENGEANCE, NIKE VORTEX И NIKE VENTURE — БЫЛА СОЗДАНА, ЧТОБЫ ДАТЬ БЕГУНАМ СОВЕРШЕННО НОВУЮ ВОЗМОЖНОСТЬ — ВЫБРАТЬ СВОЙ СТИЛЬ БЕГА. НОВЫЕ V-SERIES СОХРАНЯЮТ ЭТОТ ПОДХОД, ПРЕДЛАГАЯ АУТЕНТИЧНЫЙ СТИЛЬ И КЛАССИЧЕСКОЕ ЦВЕТОВОЕ РЕШЕНИЕ НА ОСНОВЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.
NIKE SPORTSWEAR, 14 КМ МКАД, МЕГА БЕЛАЯ ДАЧА
КЕДЫ И ОЛИМПИЙКИ, СТАРЫЙ АРБАТ, 19
NIKE, ЛЕНИНГРАДСКИЙ ПР-Т, 19, ТЦ «МЕТРОПОЛИС»
NIKE, УЛ. ПРЕСНЕНСКИЙ ВАЛ, 4/29, СТР. 1
NIKESPORTSWEAR.COM

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ. И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

36

ЧЕЛОВЕК ИЗ РОССИИ ВХОДЯТ В СПИСОК ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ОПРЕДЕЛЯЮТ ЛИЧНО ТВОЮ ЖИЗНЬ. КТО ОНИ — ЧИТАЙ НА СТР. 96



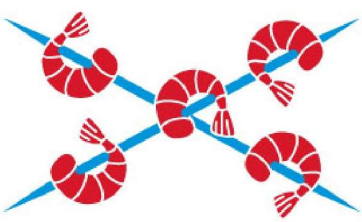


$12 025

СТОИТ САМЫЙ ДОРОГОЙ В МИРЕ ГОРНЫЙ ВЕЛОСИПЕД, ПРОДАЮЩИЙСЯ В РОЗНИЦУ. КАК ВЫБРАТЬ ВЕЛОСИПЕД — НА СТР. 128

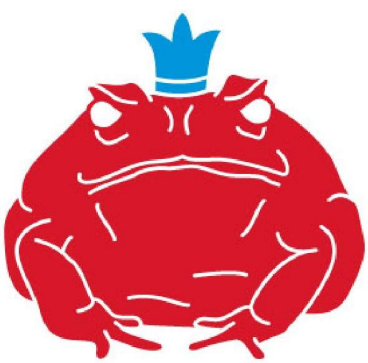
КРЕВЕТКИ

ПРИ СОЗДАНИИ ФЕРМ ДЛЯ ИХ ВЫРАЩИВАНИЯ ЗА ПОСЛЕДНИЕ 20 ЛЕТ БЫЛО ВЫРУБЛЕНО 35% МАНГРОВЫХ ЛЕСОВ МИРА



4

ВИДА БОРОДАВОК СУЩЕСТВУЮТ В ПРИРОДЕ, НО НИ ОДИН ИЗ НИХ ТЫ НЕ ПОДХВАТИШЬ, ПОДЕРЖАВ В РУКАХ ЖАБУ. КАК ЕЩЕ ОБМАНЫВАЛИ ТЕБЯ ТВОИ ПРЕДКИ — НА СТР. 122



30%

ЖЕНЩИН ХОТЯ БЫ РАЗ ССОРИЛИСЬ С ПОДРУГАМИ, ПРИРЕВНОВАВ К НИМ СВОЕГО МУЖЧИНУ. ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБЩЕНИЮ С ЖЕНЩИНАМИ — НА СТР. 114

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

ВЕЛОСИПЕДЫ
FORWARD
WWW.FORWARDVELO.RU

на фото: велосипед FORWARD – Многократный чемпион России в дисциплинах: кросс-кантри, триал и велокросс. Многократный чемпион Европы и Мира по триатлону. Установил 5 рекордов Гиннеса. В честь велосипеда назвали два перевала - FORWARD во время экспедиций в Тибет и Гренландию. FORWARD покорил один из крупнейших потухших вулканов в мире – Килиманджаро.

Покоряй мир вместе с FORWARD.

РЕКЛАМА

Официальные представители Forward: Альметьевск "Интерспорт" (8553) 33-77-77 **Архангельск** ИП Вешняков В.В. 8-960-012-46-97 ИП Швецов И.А. 8-921-675-69-91 **Астрахань** ИП Бахтияров И.М. (917) 185-05-38 **Барнаул** сеть "Спортивный мир" (3852) 66-95-80 **Бийск** "Спортоварищ" (3854) 33-66-68 **Волгоград** ИП Невежина С.И. (8442) 22-92-85 **Волгореченск** ИП Струлев А.В. (49453) 7-85-23 **Вологда** "Орбита" (8172) 52-91-91 ИП Галагин А.В. (8172) 78-56-19 **Воронеж** ИП Аветян (4732) 44-60-30 ИП Сиделников В.А. (4732) 47-57-42 **Донской** ИП Рубов А.П. (48746) 32-2-65 **Екатеринбург** "Динамо" (343) 331-85-22 "Успех" (343) 216-97-10 **Железногорск** "Элис" (39197) 2-69-42 **Заречный** "Байкер" (34377) 7-61-12 **Зеленоград** "Go Спорт" (499) 738-05-90 **Иркутск** Сеть магазинов "Centa" (3952) 35-42-95 ТД "Дельфин" (3953) 49-73-14 **Ижевск** "Мото-Вело" (3412) 50-68-19 ТЦ "Аксион" (3412) 68-02-81 ТЦ "Омега" (3412) 91-26-88 **Казань** "Спортивный мир" (843) 299-11-33 "Эверест" (843) 518-10-00 **Киров** "Верос" (8332) 25-56-84 "Лидер" (8332) 67-65-23 "Империя Спорта" (8332) 69-23-49 **Кирово-Чепецк** м-н "Вектор" (83361) 3-69-15 **Королев** ТД "Викс" (495) 513-66-13 **Краснодар** ООО "Маназин" 8-988-245-72-77 **Курск** "Chi bike" (4712) 70-12-32 ИП Ложова Е.В. 8-910-313-77-44 **Мичуринск** ИП Дроженко Т.В. 8-909-235-35-88 **Москва** "АвтоВелоМото" (495) 554-33-23 "ВелоМотоСалон" (495) 491-49-47 "Трехлип" 8-916-900-63-67 "Уникатекс" (495) 231-91-50 Forward (495) 972-59-36 **Набережные Челны** ИП Черняев А.В. (8552)44-88-05 **Невинномысск** ИП Заренбин 8-928-313-03-47 **Нижнекамск** "Спортивный мир" (8555) 31-91-95 **Нижний Новгород** "Поволжье Спорт". (831) 278-12-12 **Новосибирск** "Гебурт" (383)279-36-33 "Престиж" (383)227-84-56 ИП Новиков В.А. (383)292-63-57 **Омск** ДОПЦ "Аквариум" (3812)433-9989 **Оренбург** "Пантера" (3532)74-29-17 "Спортмаркет" (3532)94-42-07 **Орск** "Детство" (3537)221-833 ИП Якимов В.В. 8-909-601-71-41 **Пенза** "Велотехника" (8412) 57-65-00 **Первоуральск** "Веломир скутер" 8-912-23-22-975 **Пермь** Фирменный магазин "Forward" (342) 216-62-83 "Бекет" (342) 210-12-42 "Велоцентр" (342) 242-26-37 "Каньон" (342) 260-55-10 Forward (342) 215-09-09 м-н "Дорвед" (342) 298-74-68 **Пятигорск** "Спорт Экстрим" (8793) 33-08-33 **Ростов-на-Дону** "Старт № 9" (632) 48-12-99 **С. Петербург** "АвтоВелоМото" (812) 324-98-09 "БТК" (812) 325-08-50 "Велком" (812) 327-07-65 "Велоцентр в Автово" (812) 784-64-42 "Спарта" (812) 759-15-22 "Спорт. магазин 8-960-245-01-95 "Спорт. магазин" (812) 973-16-40 "Спорт. магазин" (812) 932-37-48 "Спорт. магазин" (812) 947-80-71 "Спортивный на Витебском" (812) 378-96-30 "Спортивный на Народного Ополчения" (812) 744-49-72 "СпортМаркет" (812) 580-92-62 **Самара** "Самара Вело" (846) 977-09-90 "Самара-Мото-Вело-Спорт" (846) 377-34-13 **Саранск** "Пегас" (8422) 54-49-07 **Таганрог** "Велотск" (8634) 39-18-18 **Томск** м-н "Самовелик" (3822) 403-151 **Тюмень** "Велоцентр" (3452) 26-41-53 **Улан-Удэ** ТД "За рулем" (3012) 41-90-03 **Ульяновск** "ВелоМотоЦентр" (8422) 24-90-75 **Усурийск** ИП Чекулаева М.Н. 8-924-127-01-07 **Уфа** "АвтоВелоМото" (347) 295-92-34 "Пионер" (347) 284-36-00 "Спорт" (347) 237-87-76 **Чебоксары** ИП Никоноров А.В. 8-987-668-23-53 **Челябинск** "Спортал" (351) 235-14-80 м-н "Bike" (351) 730-90-32 **Ярославль** "Вейдер-спорт" (4852) 45-72-45. **Интернет-магазин Forward: www.forwardvelo.ru**

КАШМИР СТАЛ ЯВЬЮ

НАШ КОРРЕСПОНДЕНТ ЕЩЕ СО ШКОЛЬНЫХ ЛЕТ МЕЧТАЛ НАПИСАТЬ ТАКОЕ СОЧИНЕНИЕ НА ТЕМУ “КАК Я ПРОВЕЛ ЛЕТО”, ЧТОБЫ ЕГО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХОТЕЛОСЬ ПРОЧИТАТЬ. ЕГО МЕЧТА ОСУЩЕСТВИЛАСЬ — В ВИДЕ ЭТИХ ЗАПИСОК О МОТОПРОБЕГЕ ПО ГИМАЛАЯМ.

ТЕКСТ И ФОТОГРАФИИ: АЛЕКСАНДР ДОГАЕВ

Что? Ладак (или Ладакх), историческая область на северо-востоке индийского штата Джамму и Кашмир. Один из самых высокогорных и малонаселенных регионов Центральной Азии.

Зачем? Прокатиться на мотоцикле по маршруту Дхармсала–Лех–Дхармсала, побывать в многочисленных храмах и монастырях, большинству из которых сотни и даже тысячи лет.

Как добраться? Самолетом до Дели (билет на регулярный рейс от Москвы — 15 000–20 000 руб.), дальше 500 км автобусом до Дхармсалы.

Когда? Коротким гималайским летом — с июня по август. Учти, что на июль–август приходится пик сезона дождей на большей части Индии южнее Ладака — в Дели будет здорово жарко и очень влажно.

ПРО РАСПОЛОЖЕННЫЙ В ГИМАЛАЯХ регион Ладак я слышал много интересного и давно хотел прокатиться по нему. Надо было только дождаться подходящего случая, а именно — хорошего проверенного мотоцикла. В Индии это традиционно байки легендарной марки Royal Enfield (см. справку на стр. 141). Категорически не хотелось начинать путешествие с делийского рынка Карол-Бар, целого квартала лавок, торгующих новой и подержанной мототехникой. Местные продавцы умудряются втридорога впарить доверчивому туристу абсолютно убитый мотоцикл (слепанный из старых деталей чуть ли не на суперклее) — он проработает ровно столько, сколько нужно продавцу, чтобы смыться в неизвестном направлении.

Мотоцикл нашелся у наших друзей, вернувшихся из путешествия по Ладаку. “Энфилд Буллит” 2003 года (движок 350 кубиков, 20 л. с.) обошелся нам (мне и моей подруге, а по совместительству штурману Даше) в $600. Впрочем, еще $400 ушло потом на ремонт, но об этом дальше.

На моторынок в Дели все равно пришлось ехать — без внушительного запаса запчастей и инструментов в безлюдные Гималаи отправляться опасно. А теплую непромокаемую одежду надо везти с собой из России. Даже в июне в горах мокро и прохладно, а в Дели можно купить только шубы из меха чебурашки и какие-то непонятные комбинезончики хипповских расцветок. Но самое главное — собираясь в дорогу, обязательно возьми из России матерчатые рабочие перчатки: в Индии таких нет в принципе, индийские механики все делают голыми руками, покрытыми несмываемым уже черным слоем масла. А чинить мотоцикл по дороге пришлось довольно часто.

МАКЛЕОД-ГАНЖ И ДХАРМСАЛА

Если честно, мотопробег по Ладаку удобнее начинать из города Манали. Но нам пришлось немного усложнить маршрут, потому что мотоцикл ждал нас в селении Маклеод-Ганж — рядом с городом Дхармсала.

Закупившись всем необходимым, мы отправились туда из Дели на автобусе. Кстати, кажущееся поначалу абсолютно хаотичным индийское дорожное движение по мере знакомства с ним оказывается не таким уж страшным. Несмотря на импульсивность, местные водители, в отличие от наших, очень добродушны. Если ты сломался, тут же сбежится весь квартал — кто поучаствовать в процессе ремонта, кто просто поглазеть. Если попросить, всегда уступают дорогу, совершенно по-детски наслаждаются скоростью и, конечно, с упоением бибикают. Один раз мы попали в пробку, созданную грузовиком, у которого сломался клаксон. Толпа индийцев азартно в нем ковырялась, потому что ехать со сломанным гудком было, конечно, абсолютно невозможно.

Наплевав на ПДД, на одном престарелом мотоцикле умещается семья из шести человек, причем шлем (а иногда, из экономии, синяя пластиковая строительная каска) — только у водителя, отца семейства. Сикхи, которым религия предписывает всегда ходить в чалме, не смущают отсутствием каски даже самых строгих дорожных полицейских. Максимум — в дождливую погоду они натягивают на чалму шапочку для душа. Встречаются, впрочем, и настоящие байкеры, на ухоженных "энфилдах", в шлеме, защите, мотокуртке.

Поджидавший нас в Маклеоде мотоцикл оказался все же в плачевном состоянии. Местные мастера прописали довольно серьезный ремонт: замену поршня и ряда деталей в двигателе плюс замену всех прокладок в нем, новые тормозные колодки, шины и масса всякой мелочи. Страшно подумать, во сколько бы обошелся такой ремонт в Москве! Здесь на это ушло два дня и $200. Оставив у друзей часть взятых из Москвы вещей (с таким грузом мы не могли даже подняться по улице в горку, а нас ждали самые высокие перевалы в мире), мы отправились в путь. Первая остановка — Бир.

Центральная площадь Маклеод-Ганж

Параглайдинг в Бире

Отпечаток ноги Гуру Ринпоче в пещере над озером Цо-Пема

БИР И РЕВАЛСАР

Окруженная буддийскими монастырями деревня Бир — столица параглайдинга в Индии. Все благодаря здешнему гористому рельефу и розе ветров. Старт парапланеристов происходит, как правило, с горы в 1000 м над Биром, опытные спортсмены поднимаются до 5 км и улетают на 100-200 км к северу от деревни. Неопытные спортсмены, увы, иногда улетают в неизвестном направлении: парапланерист, как сапер, ошибается только один раз.

Сгрузив в Бире очередную порцию "лишних" вещей, мы отправились в направлении озера Ревалсар (тибетцы называют его "Цо-Пема", что значит "Озеро Лотос"). В горе над озером расположена главная местная достопримечательность, пещера, в которой медитировал сам Гуру Ринпоче — великий йогин и чудотворец, просвещавший местное население еще в VIII веке. Теперь здесь маленький монастырь. У входа сидят монахини, и уйти из этого места, не выпив с ними чаю с конфетами и кексами, невозможно. Внизу, около озера, еще одна святыня — тоже пещера, но тут 1300 лет назад медитировала уже Мандарава, дочь местного царя. По легенде, Мандарава достигла таких высот просветления, что смогла продавить рукой гранит. Найти пещеру оказалось непросто. Как это часто бывает в Индии, святыня застроена со всех сторон вполне облезлыми домами, вход в нее — из узкой подворотни. Старушка, присматривающая за наследием принцессы, подвела меня к стене — и я действительно вставил руку в абсолютно точный отпечаток человеческой ладони.

Современные индийцы к медитациям добавляют болливудскую дискотеку. По водной глади озера звук разносится отлично, и в первый день мы проснулись в 4.30 под зубодробительную смесь поп-хитов и религиозных песнопений из шиваистского храма. Дискотека, с коротким перерывом на обед, продолжалась до полуночи. Кое-как заснув, в пять утра мы опять подскочили от новой порции хитов. На третий день какой-то добрый человек догадался перерезать шнур у болливудской аудиосистемы, и мы наконец выспались. Нам отремонтировали первый раз лопнувший багажник (это мы будем делать регулярно, не знаю, то ли качество работы, то ли качество местного металла виновато), и мы отправились дальше.

Royal Enfield

Первый мотоцикл под маркой Enfield был выпущен в Великобритании в 1901 году. Главными ценителями этих тяжелых и надежных машин стали военные — и в Первую, и во Вторую мировые войны компания Royal Enfield исправно снабжала британскую армию мотоциклами, разработав специальные модификации с пулеметами и тому подобной амуницией. Перед революцией контракт на поставку "энфилдов" заключила и царская Россия. Но, несмотря на военную славу, в 60-е дела у компании пошли неважно, и в 1971-м производство мотоциклов в Британии пришлось прекратить.

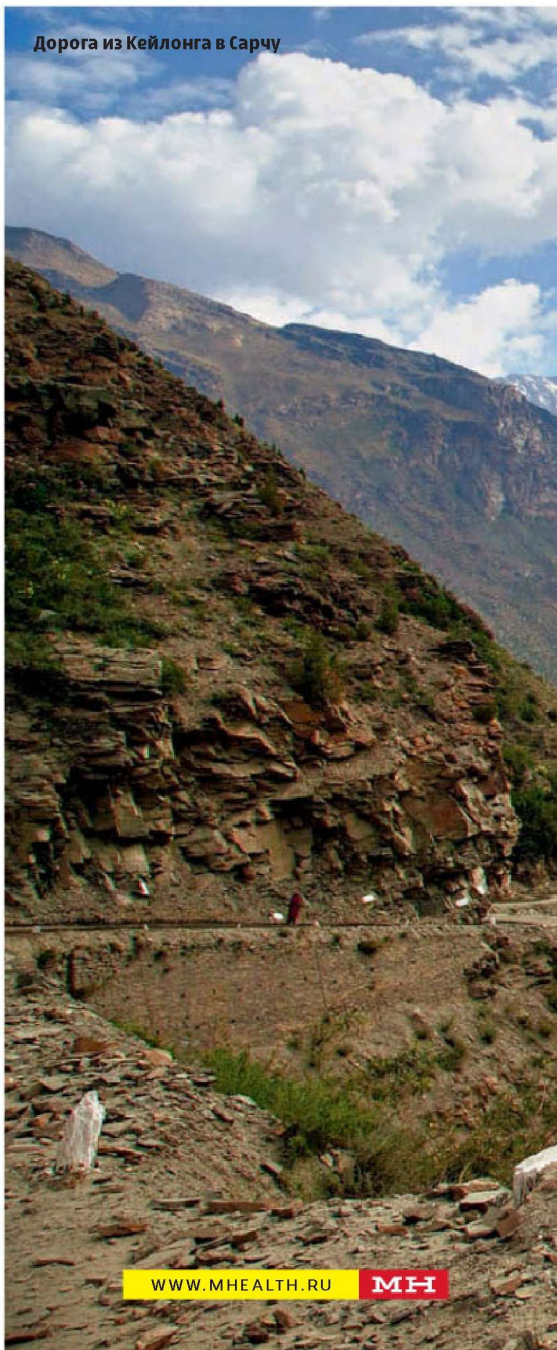
Между тем еще в 1955 году 800 мотоциклов Enfield Bullet для своей полиции и армии закупила Индия. Чтобы выполнить такой огромный по тем временам заказ, компания построила сборочный цех в индийском Мадрасе (сейчас Ченнаи). С 1957-го компания Enfield India сама стал производить детали для мотоциклов, сделав производство совершенно автономным, — и в результате пережила своего английского родителя. В 1995 году Enfield India выкупила право называться Royal Enfield и по сей день выпускает мотоциклы и продает их не только в Индии, но и в Европе и Америке.

Конструкция Bullet мало изменилась с 50-х годов, что хорошо — они надежны, проблем с запчастями нет никаких (на некоторых машинах до сих пор стоят детали 40-х годов производства).

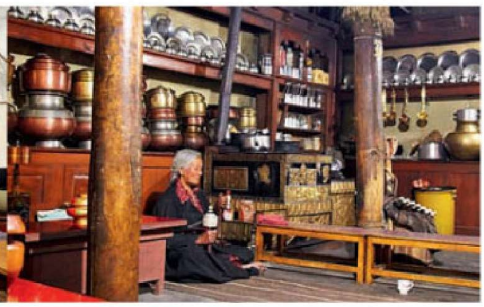
РОТАНГ, КЕЙЛОНГ, САРЧУ

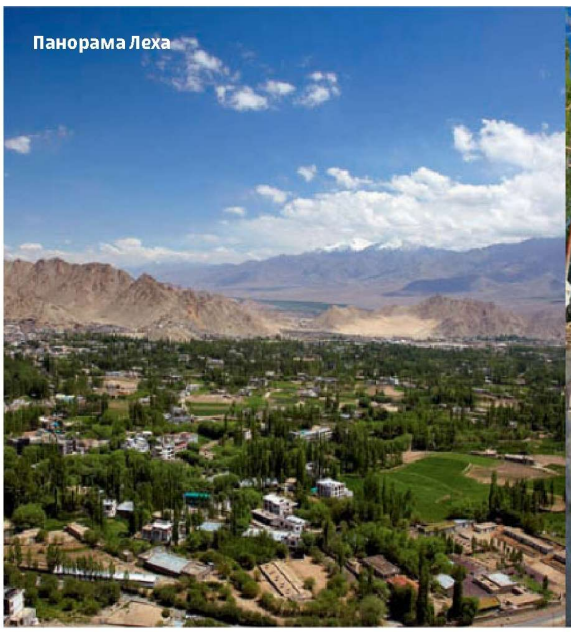
Хотя в Ладаке есть аэропорт, все грузы в эту область возят на автомобильном транспорте. Дорога открыта всего два месяца в году, и движение в этот период очень плотное. Погода в горах резко отличается от той, что мы представляем при слове "Индия", — сильный ветер и дождь со снегом. Первый перевал — Ротанг, что значит "Гора трупов" — не самый высокий, 3950 м, но самый сложный на пути. Каждую зиму лавины разрушают дорогу, каждую весну ее строят заново, и не то чтобы очень хорошо. Чтобы не стоять часами в пробке по колено в воде, выезжать на Ротанг надо затемно. Нам повезло: если не считать пары глубоких ледяных луж, откуда приходилось выталкивать мотоцикл, и вытекавших прямо на дорогу водопадов, никаких опасностей не было. Мы так торопились успеть до пробок, что не заметили, как дорога расширилась и пошла вниз. Местами покрытие было почти идеальным, местами, как говорят в Индии, — work in progress, то есть с ямами, ухабами и еле заметным намеком на дорожные работы. Залив все возможные емкости бензином на заправке с надписью "Следующая — через 365 км", мы доехали до городка Кейлонг (3100 м над уровнем моря). По-хорошему, конечно, надо было остановиться здесь на пару дней, акклиматизироваться. Чтобы справиться с горной болезнью, набирать высоту надо постепенно, днем забираясь повыше, а ночевать спускаться пониже. Но мы торопились все успеть и, отоспавшись в Кейлонге, поехали дальше.

На пути до военной базы Сарчу нас ждали три перевала. На подъезде к первому из них, Баралача-Ла, даже пришлось надеть респираторы — настолько пыльной и разбитой была дорога, мы выглядели как рабочие мукомольной фабрики. В довершение всего на склоне заглох мотоцикл. Мы были в отчаянии, хорошо, что на помощь пришли появившиеся невесть откуда индийские байкеры. Молча остановились, без лишних слов нашли неисправность и так же молча помчались дальше. Мы поднимались все выше на Баралача-Ла, становилось все холоднее и снежнее, пока дорога не превратилась в узкую расщелину в снегу, освещенную ослепительным солнцем. Дальше дорога шла вдоль натуральных снежных полей (в разгар лета!), рядом, в огромном каньоне, текла река. Наконец мы добрались до палаточного лагеря возле базы Сарчу. Здесь находился полицейский пост, на котором у нас должны были записать все данные — паспорта, визы. Полицейским, разумеется, было скучно, и разговор с ними затянулся на полчаса. Встать со стула я уже не смог — из-за усталости и приступа горной болезни. Голова болела, сердце колотилось, во рту был металлический привкус. Ложиться спать было нельзя, в горизонтальном положении при горной болезни становится еще хуже. Пришлось принимать лекарства и пытаться заснуть, сидя в палатке. В конце концов нам это удалось. Утром мы не стали завтракать, а только выпили горячей воды с глюкозой — это тоже помогает при "горняшке".



Дорога из Кейлонга в Сарчу





Панорама Леха

Буддийские ступы в Лехе

ЛЕХ

После Сарчу дорога снова идет вверх, высота уже чуть больше 5000 м, асфальта нет вовсе. Заночевали в палаточном лагере возле военной базы Панг. Впереди была долгая дорога по высокогорной пустыне с абсолютно марсианским пейзажем. На ровном, как стекло, плато следующие в Ладак грузовики непрерывно обгоняют друг друга, едут без ограничений — в результате получается трасса шириной в километр, а то и более. Это, наверное, самая широкая горная дорога в мире, но не самая качественная. Иногда мы вязли в песке, но в целом этот участок преодолели довольно быстро. Потом дорога сузилась, появился асфальт, а вдоль трассы — стойбища местных кочевников. Дорога поднималась все выше, голова снова начала побаливать, да и мотоциклу пришлось тяжело. Даша шла пешком, а я то ехал, то толкал глохнущий из-за нехватки кислорода "энфилд". Наконец, перевалив через высоту 5300, дорога пошла вниз, земля вокруг покрылась желтыми цветами, и где-то на высоте 4000 м мы въехали в первую за три дня пути деревню. Невысокие дома с плоскими крышами, поля-террасы, буддийские ступы — типичное ладакское поселение.

К вечеру добрались до Леха, столицы Ладака. Это небольшой город с широкими улицами и довольно просторной по индийским меркам застройкой. Очень много зелени — все деревья высажены людьми, добровольно на такой высоте они не растут. Кругом дым, шум, гам и хипповского вида туристы с гитарами. Вокруг города — несколько монастырей с тысячелетней историей и руины королевского дворца, оставшиеся с тех времен, когда Ладак был независимым государством. Здесь стартует множество трекинговых и велосипедных маршрутов по окрестным горам, с ночевками на стоянках кочевников. Плюс рафтинг по верховьям великой индийской реки Инд. Понятно, почему тут так многолюдно, а цены в гостиницах безумные — даже за самые паршивые номера просили не меньше 500 рупий (это где-то 350 руб.). Впрочем, нам повезло найти комнату в уютном домике с патологически аккуратным огородом в стороне от туристической Чангпа-роад.

Всё еще берете в отпуск наличные?

Отдыхать без забот: бесценно

В своем долгожданном отпуске вы хотите получать удовольствие, а не новые поводы для беспокойства. Оплачивайте картой MasterCard® любые покупки более чем в 30 миллионах торговых точек во всем мире и будьте уверены, что ваши деньги останутся в полной сохранности. А держатели карт Gold MasterCard®, Platinum MasterCard® и выше получат скидки и привилегии при оплате отелей, покупке авиабилетов, аренде автомобиля, а также в магазинах-партнерах MasterCard.

Узнайте о ваших привилегиях на www.mastercardpremium.ru

Есть вещи, которые нельзя купить. Для путешествий по всему миру есть MasterCard

MasterCard

©ООО «МастерКард» Реклама

ОЗЕРО ПАНГОНГ

На дорогу от Дели до Леха у нас ушло три недели. Еще месяц мы колесили по окрестностям города, рассматривая Лех как "базовую станцию". Привычный пейзаж (скалы, ступы, снежные пики) расцвечивали гигантские оранжевые пятна на склонах гор — это ладакцы сушат на зиму абрикосы. Иногда мы останавливались на ночлег в домах местных жителей. Нас всегда кормили ужином, но есть с нами отказывались. Как выяснилось потом, чтобы не смущать европейцев тем, что у местных принято есть руками. Мы объяснили, что этим нас не смутить.

Здесь существует довольно много ограничений для туристов, связанных с тем, что Ладак — часть спорной территории Кашмир, на которую претендуют и Индия, и Пакистан. Концентрация военных баз здесь превышает все мыслимые пределы. В 90-х тут проходили военные действия, пакистанская армия вторглась на индийскую территорию, и отношения между ядерными державами до сих пор напряженные. В Ладаке есть много территорий, куда въезд закрыт вовсе или возможен только по специальному пропуску, выдающемуся организованным тургруппам. Сим-карту главного индийского оператора BSNL иностранцу здесь не купить, а международный роуминг в Ладаке не действует. Нам, правда, без проблем продали сим-карты локального оператора Aircel, но связь была только в Лехе. Интернет работает лишь в нескольких кафе и гостиницах, дорогой и часто выключается, например, во время военных учений.

Впрочем, если хорошо спланировать поездку, а также проявить упорство в преодолении природных преград, то посмотреть можно почти все. Последний наш бросок из Леха имел целью Пангонг — самое высокогорное (4343 м над уровнем моря) соленое озеро в мире. Его длина — 134 км, ширина — до 5 км, а доступность весьма условна даже по местным меркам.

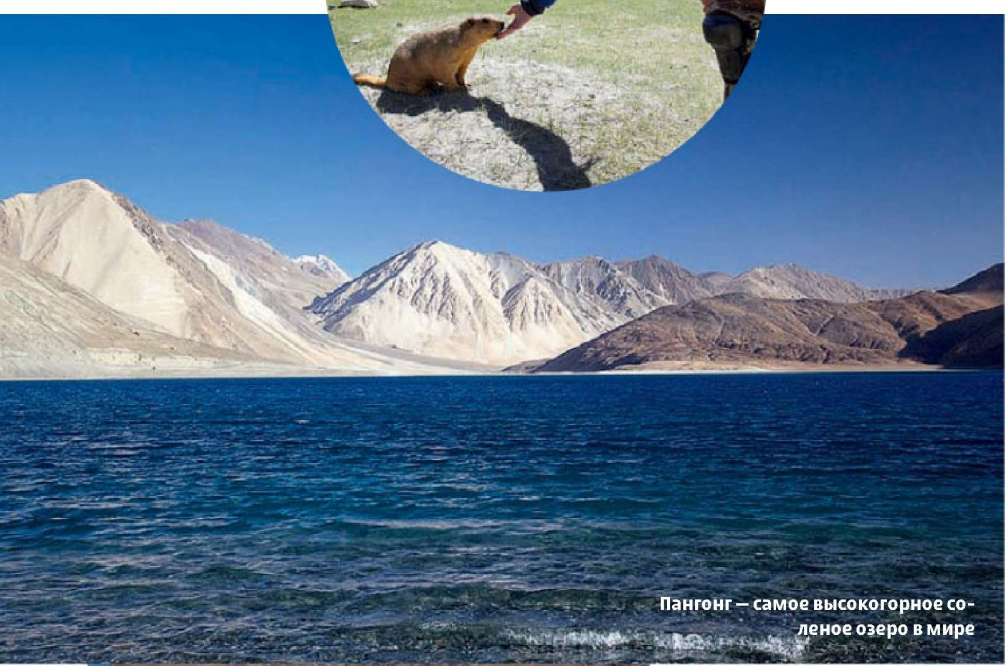
Остановились перекусить в придорожном ресторанчике, разговорились с местным:

— На Пангонг едете? Нет, не попадете вы туда сегодня.

— Почему?

— Вам надо пересечь Пагал-Наала ("Безумный поток"). В полдень река сходит с ума, и перейти ее вброд невозможно. А сейчас уже 11 часов.

Поверить в эту, словно из сказки, историю было сложно, и мы поехали дальше. Вскоре наткнулись на огромную пробку из туристических джипов и грузовиков. Впереди грохотал поток, какого мы раньше не видели, — бурная вода легко перекатывала камни размером с небольшой арбуз. Периодически смельчаки пытались въехать в реку (туристический автобус чудом не перевернулся, туристы спаслись), вода прибывала на глазах, и скоро остановился даже огромный трактор, последним осмеливавшийся перевозить счастливчиков с берега на берег. Пришлось отложить поездку на завтра и занимать вечер прослушиванием индийской эстрады на заезженной кассете. А в шесть часов следующего утра "Безумный поток" был кротким ручейком, и о вчерашних событиях напоминал только торчащий посреди него туристический автобус. Все объяснимо, ведь "Поток" питают ледники. Ночью холодно, а как только пригреет солнце, лед и снег начинают таять. Начинается знакомое представление. В этот раз мы благополучно добрались до озера — ледяного, почти пресного и ослепительно голубого. Описать его невозможно, и даже фотографии не передают картины. За этим надо ехать, пусть и через "Безумный поток". ■



Пангонг — самое высокогорное соленое озеро в мире

"Безумный поток" днем...

...и утром

реклама

Men's Health ADVENTURE

ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКИЕ ТУРЫ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH

11-18 июня. Анапа
Парусная школа. Всем участникам топсайдеры Rockport!

17-24 июня. Trans Alp (Германия-Италия)
350 км. за 6 дней! Горный велосипед. Совместно с World Class

24 июня-3 июля. Майерхофен (Австрия)
Outdoor Training Camp. Совместно с World Class

2-10 июля. Байкал
Круиз по озеру от Листвянки до острова Ольхон.
Совместно с Green Express

9-16 июля. Франция
Восхождение на Монблан (4808 м). Совместно с КП Альпиндустрия

15-24 июля. Озера Гарда и Ледро (Италия)
Outdoor Training Camp. Совместно с World Class

19 июля-2 августа. Камчатка
Трекинг покорителей вулканов.
Совместно с Kamchatka Grand Tour

23-30 июля. Анапа
Парусная школа для «продвинутых». Всем участникам топсайдеры Rockport!

6-20 августа. Алтай
Трекинг по плато Укок и Южно-Чуйскому хребту.
Совместно с Ак-тур

13-20 августа. Черногория
Мультиспорт: рафтинг, джипинг, каньонинг, трекинг

20-27 августа. Анапа
Парусная школа. Всем участникам топсайдеры Rockport!

8-18 сентября. Марокко
Сафари по Сахаре: джипы, верблюды, экскурсии, океан

11-17 сентября. Кольский полуостров
На внедорожниках через Хибины к Белому морю.
Совместно с Кольскими Экспедициями

Подробная информация и бронирование туров:
Юлия Васильева
+7 (495) 232-32-00 доб. 1419, +7 (916) 146-43-75
welcome@mhadventure.ru
Skype: RedJul
www.mhadventure.ru
группа Men's Health Adventure в Facebook

Men's Health

МЕСТО

Сезон: май – сентябрь
Время: московское -2 ч
Авиабилеты: Москва–Женева–Москва, от 10 000 руб.
Сувенир: камень с вершины, альпийский колокольчик

Монблан

Главный пик массива Альп расположен на границе трех европейских государств: Франции, Италии и Швейцарии. Однако вершина высотой 4808 м находится именно во Франции, потому и название произносится на французский манер.

Окрестности Монблана ("Белой горы") считаются Меккой альпинизма, здесь зародился этот вид спорта и развивается до сих пор. А история восхождений на гору, как и история альпинизма в целом, началась 8 августа 1786 года, когда два жителя селения Шамони впервые ступили на его вершину. Район Монблана привлекателен практически в любое время года: горнолыжный сезон длится с ноября по апрель, а восхождения можно совершать с мая-июня по сентябрь.

Существуют четыре основных маршрута на вершину, из которых наибольшей популярностью пользуется подъем через приют "Гюте". Следующей своей программой Men's Health Adventure выбрал именно восхождение на Монблан. Это будет настоящее испытание: где, как не в горах, ты сможешь реально оценить свои силы и возможности. Сопровождает группу Сергей Романов, который отлично знает маршрут и только в прошлом году пять раз побывал на этой вершине. Ждем тебя на mhadventure.ru.

ПЕРСОНА

Сергей Романов

Старший тренер российской сборной по ски-альпинизму – мастер спорта по мотокроссу и горным лыжам, профессионально занимался альпинизмом, легкой атлетикой, водным поло. Но когда в 1990 году в Европе Сергей увидел людей, идущих в гору на лыжах, то был поражен открывающимися перспективами: значит, можно подняться на любую вершину без всякого подъемника и спуститься вниз по пухлому снегу! Вернувшись в Россию, Романов увлек этим видом спорта многих и даже собрал сборную по ски-альпинизму, которая представляет Россию на международных соревнованиях. Сам Сергей исходил на лыжах Альпы, Сьерра-Неваду и Высокий Атлас. В общем, лучшего проводника для июльской экспедиции Men's Health Adventure на Монблан не найти. Подробности – на mhadventure.ru.

ФОТО: КОРИЩ Г., ALPINDUSTRIA FREERIDE CUP, АЛЬПИНДУСТРИЯ ТУР

Спортивные очки Pipeline

Новая разработка компании Julbo — спортивные очки Pipeline. Их дужки оригинальной формы сделаны из пуленепробиваемого полимера, который используется при изготовлении щитков автомобилей "Формулы-1". Широкие линзы Zebra® не ограничивают поле зрения и защищены от запотевания благодаря специальной обработке лазером. Еще один их секрет — способность изменять фактор защиты глаз от двух до четырех, в зависимости от интенсивности света. Чемпион мира по биатлону 2011 года — француз Мартин Фуркад — уже оценил эти очки по достоинству, но они оптимальны не только для стреляющих лыжников, а также для любителей маунтинбайка, шоссейных гонок и скалолазания. В чем ты можешь убедиться сам во время приключенческих туров Men's Health Adventure.

СОБЫТИЯ

10–16 ФЕВРАЛЯ, 5 МАРТА

Alpindustria Freeride Cup 2011

Впервые в истории квалификационные заезды чемпионата мира по фрирайду Freeride World Tour (FWT), организованного Alpindustria Freeride Cup 2011, состоялись в России. Первый этап квалификации прошел в Домбае 10–16 февраля и определил двух финалистов российского этапа FWT. Ими стали молодые спортсмены — Идрис Узденов (горные лыжи, Приэльбрусье) и Игорь Ильиных (сноуборд, Москва).

Второй этап Alpindustria Freeride Cup by Nissan состоялся 5 марта в Красной Поляне и принес победу Идрису Узденову и Владимиру Давыдову (сноуборд, Красная Поляна). По итогам двух этапов награды Кубка — денежные призы и фигурки лыжников и сноубордистов, выполненные из серебра, достались Узденову и Ильиных. В общей сложности в соревнованиях приняли участие более 80 спортсменов.

По словам одного из основоположников фрирайда в России Сергея Зон-Зама, эти два этапа открыли для России прекрасные перспективы, а представители мировой фрирайд-элиты увидели, что и в нашей стране есть спортсмены мирового уровня.

В следующем году Men's Health Adventure проводит серию фрирайд-туров в Красной Поляне, в которых может принять участие любой желающий. Следи за информацией на mhadventure.ru.

17–24 ИЮЛЯ

Trans Alp. 350 км на горном велосипеде

В велопробеге по живописным Альпам из Германии в Италию могут принять участие байкеры с любой подготовкой. Маршрут начинается у подножия самой высокой горы Германии — Цугшпитце (2962 м) и проходит по древним дорогам, проложенным еще римлянами. Через перевалы, мимо горных озер и ледников ты спустишься в Северную Италию, заехав по пути в замок знаменитого альпиниста Райнхольда Месснера в Южном Тироле. Вести тебя будут квалифицированные фитнес-тренеры клуба World Class, которые знают маршрут как свои пять пальцев. Закончится путешествие на берегах озера Гарда — самого большого в Италии. Присоединяйся на mhadventure.ru.

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

ВЫНОС ШТАНГИ

21–28 НЕДЕЛИ ГОДОВОЙ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ ОТ MH*

Почти два месяца подряд трижды в неделю ты будешь буквально носить ее на руках. Тебе будет тяжело, ей — все равно, но в итоге ты останешься доволен.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

ФОТО: CORBIS/ФОТА

Этот этап нашей годовой программы посвящается развитию силовой выносливости (если же ты не следуешь этой программе — перед тобой просто отдельный хороший тренировочный план на выносливость). И развивать ее, как ты понял из заголовка, мы будем с помощью штанги.

На случай, если от этого известия у тебя вдруг случилась временная амнезия, напомню, силовой выносливостью принято называть способность мышц выполнять определенную работу в течение долгого времени в ровном (желательно бодром) темпе. Ну, например, сгибать и разгибать кочергу. Или старушек через дорогу переносить. Картошку окучивать, арбузы грузить, груши околачивать… Да мало ли интересных дел, заниматься которыми можно часами? Тут тебе выносливость и пригодится.

Что делать?

В твоем арсенале будут две тренировки — А и Б. Их нужно чередовать, отводя на отдых не менее 48 часов. Например, в понедельник — тренировка А, в среду — Б и т.д. Заниматься старайся не менее трех раз в неделю.

В каждой тренировке по 6 упражнений. Выполнять их надо одно за другим, по кругу. Причем не только без отдыха, но и вообще не выпуская штангу из рук. Количество повторов в каждом упражнении прописано в таблице снизу. Выполнил — переходи к следующему упражнению. А вот между кругами можешь отдохнуть до полного восстановления.

И кстати: не переборщи с отягощениями! Несмотря на то что многие упражнения тебе хорошо знакомы, советую использовать штангу весом в 30-50% от обычного рабочего.

Специальные упражнения

После выполнения положенного количества кругов тренировки выбери одно (любое) упражнение из списка специальных (см. на стр. 156). Включи секундомер и постарайся сделать максимальное количество повторов этого упражнения за время, также указанное в таблице. Можешь прерываться на отдых, когда потребуется. Причем продолжительность отдыха ты тоже определяешь сам. Главное — секундомер на это время не выключай.

А что касается веса снаряда, то во всех четырех спецупражнениях он не должен превышать 10% от твоего собственного веса.

ВНИМАНИЕ

Данная программа хорошо подходит людям, не имеющим ограничений по состоянию здоровья. Особенно это касается здоровья сердечно-сосудистой системы и суставов. Настоятельно рекомендуем получить благословение у своего лечащего врача.

КРУГИ, ПОВТОРЫ, ВРЕМЯ	НЕДЕЛИ 1-2	НЕДЕЛИ 3-4	НЕДЕЛИ 5-6	НЕДЕЛИ 7-8
Кругов в тренировке	5	6	8	10
Повторов каждого упражнения в круге	5	6	6	5
Специальное упражнение (мин.)	4	6	8	10

* Перед тобой пятая часть тотальной фитнес-программы, призванной ровно за год вернуть идеальную физическую форму всем, кто раньше занимался спортом или фитнесом, а потом забросил и заплыл жирком. Части 1-4 ищи на MHealth.ru.

ТРЕНИРОВКА А

1. Подъем штанги на грудь с пола

Работают: *ягодицы, квадрицепсы, разгибатели позвоночника, плечевой пояс*

Подойди вплотную к штанге, стоящей на полу. Присядь, коснувшись грифа голенями. Возьмись за гриф широким хватом, прогнись в пояснице, разведи лопатки и выпрями руки **(А)**. Единым мощным движением выпрями ноги и корпус и пожми плечами. Штанга при этом должна двигаться почти вплотную к телу **(Б)**. Когда снаряд по инерции поднимется на уровень груди, присядь под гриф, выведи локти вперед и мягко уложи штангу себе на передние дельты **(В)**. Вернись в положение А и повтори.

ВАЖНО: не откидывайся назад в момент приема штанги на грудь.

2. Швунг жимовой

Работают: *дельтовидные, трапеции, трицепсы, кор и ноги полностью*

Сделав последний подъем на грудь, оставь штангу в верхнем положении. Выпрями спину, локти выведи вперед и чуть согни ноги в коленях **(А)**. Сохраняя положение верхней части тела неизменным, быстро присядь примерно на 1/4 амплитуды обычного приседа **(Б)**. Сразу же распрями ноги и выжми штангу над головой **(В)**. Аккуратно опусти снаряд на грудь и повтори.

ВАЖНО: не прогибайся назад в момент подъема и опускания штанги, держи спину ровной.

3. Фронтальный присед

Работают: *квадрицепсы, ягодицы, задняя поверхность бедра, икроножные*

Верни штангу на передние дельты **(А)**. Можешь взять ее перекрестным хватом, если тебе так удобнее. Отводя таз назад, согни ноги в коленях и опустись в глубокий присед — так, чтобы тазобедренные суставы оказались ниже коленных **(Б)**. Вернись в положение А и повтори.

ВАЖНО: если в перекрестном хвате штанга сваливается с плеч, старайся держать локти повыше.

4. Тяга штанги в наклоне

Работают: *широчайшие, трапециевидные, задние пучки дельтовидных*

Возьми штангу хватом чуть шире плеч, слегка согни ноги в коленях, прогни спину и наклонись вперед так, чтобы гриф опустился чуть ниже колен **(А)**. Сводя лопатки, подтяни штангу вдоль бедер к низу живота **(Б)**. Вернись в положение А и повтори.

ВАЖНО: не округляй поясницу и не опускай голову — только так твой позвоночник будет зафиксирован в правильном и безопасном положении.

5. Становая тяга

Работают: *ноги полностью, трапеции, разгибатели позвоночника*

Опусти штангу на пол, поставь голени вплотную к грифу и присядь, чуть прогнувшись в пояснице **(А)**. Оттолкнись ногами и оторви штангу от пола. В момент, когда гриф почти поравняется с коленями, начни разгибать корпус и полностью выпрямись **(Б)**. Не теряя контакта со штангой, вернись в положение А и повтори.

ВАЖНО: следи, чтобы таз, плечи и штанга поднимались вверх одновременно.

6. Отжимания от штанги

Работают: *грудные, трицепсы, дельтовидные, кор полностью*

Поставь штангу на пол и прими положение упора лежа: ноги на полу, руки на удобной ширине на грифе **(А)**. Не прогибаясь в спине и стараясь не допускать перемещения штанги по полу, согни руки и коснись грифа грудью **(Б)**. Вернись в положение А и повтори.

ВАЖНО: держи мышцы живота в постоянном напряжении, так легче сохранять равновесие.

ОТПУСК. КАК ПРОВЕСТИ ЭТИМ ЛЕТОМ

Уже прошла почти половина 2011 года, а ты еще ни разу толком не отдыхал? Немедленно заканчивай с трудовыми подвигами, бери отпуск — и вперед, за новыми эмоциями! Куда именно в этом месяце за ними стоит отправляться, мы сейчас расскажем. Ты же пока продумай багаж: взять с собой надо только самое необходимое, чтобы не таскать огромные чемоданы.

4-12 июня

Италия

Июнь – лучший месяц для посещения Венеции: в это время город открывает для туристов закрытые в обычное время дворцы. Спасибо стоит сказать стартующему 4 июня Биеннале современного искусства, ради которого многие палаццо превращаются в выставочные площадки. Если задержишься в Венеции чуть дольше, чем на неделю, то застанешь еще и "Вогалонгу" – знаменитую гонку на гондолах по каналам города. Она в этом году намечена на 12 июня.

13-21 июня

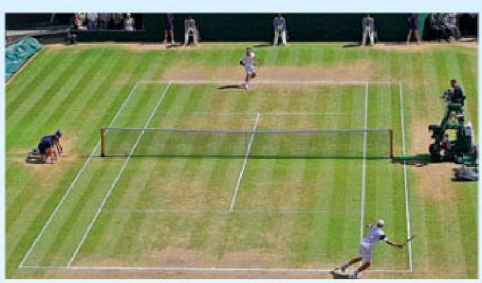
Франция

11-12 июня в Ле-Мане тебя ждет легендарная 24-часовая гонка и предшествующий ей парад машин-участниц. Рев лучших моторов мира – музыка для ушей, а накал борьбы – повод и самому не спать сутки. После Ле-Мана поезжай в Париж: неделю осматривай город (достопримечательностей хватит), а 21-го насладись Днем музыки: по всему городу пройдут бесплатные концерты. На улицах, в парках, на набережных – везде будут выступать разные группы, включая весьма известные.

17-24 июня

Исландия

Говорят, что горячие исландские парни и не менее горячие девушки умеют гулять, как никто другой. День независимости – главный праздник страны – момент, когда это гулянье достигает высшей точки. Хорошенько оттянись, а потом отправляйся на горячие источники и холодные ледники. Короче, приходи в себя следующие шесть дней.



14-22 июня

Великобритания

Отдых аристократа: с 14 по 18 числа в компании королевы посети самые помпезные скачки Европы в Аскоте, а с 20-го перемещайся вместе со всей честной компанией в Уимблдон, где как раз стартует самый консервативный теннисный турнир в мире.

ДОЛЖНЫ БЫТЬ С ТОБОЙ

За то, что лучшие события июня предстанут перед тобой в лучшем виде, мы ручаемся. За то, чтобы ты предстал перед ними в лучшем виде, готов ответить Gillette. Летом требования твоей кожи к бритве и средствам для бритья возрастают. Солнечные лучи, морская вода, пот – все это раздражающие факторы, которые любую кожу могут вывести из равновесия. Имено из-за этого некоторые мужчины вообще решают не бриться в отпуске. Но теперь есть бритва для чувствительной кожи Gillette Fusion Cool White.

Это единственная бритва, одобренная Российским обществом дерматологов: 5 лезвий, 15 микрогребней, микрочип и другие уникальные ноу-хау делают бритье комфортным даже для чувствительной кожи. С Gillette Fusion Cool White даже в отпуске тебе будет хотеться бриться и никакое раздражение не испортит твой отдых!

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ТРЕНИРОВКА Б

Типичные ошибки в исполнении упражнений из этой статьи ищи в iPad-версии журнала.

1. Толчок

Работают: *практически все*

Подойди вплотную к штанге, стоящей на полу, присядь и возьмись за гриф хватом сверху. Прогнись в пояснице и подними подбородок **(А)**. Единым движением разогнув ноги в коленях, а корпус в пояснице, пожми плечами **(Б)** и вырви штангу на передние дельты **(В)**. Не останавливаясь и помогая себе ногами, вытолкни штангу над головой **(Г)**. Верни штангу сначала на грудь, потом на пол и повтори.

2. Выпады со штангой назад

Работают: *ягодичные, задняя поверхность бедра, квадрицепсы, кор*

Положи штангу на спину, ноги поставь на ширину бедер, чуть согни их в коленях и выпрямись **(А)**. Сделай большой шаг назад, одновременно сгибая обе ноги, но перенося вес преимущественно на ту, что стоит впереди **(Б)**. Вернись в положение А и повтори выпад с другой ноги. Сделай нужное количество повторов для каждой ноги.

ВАЖНО: старайся осуществлять движение в основном за счет той ноги, которая остается на месте.

3. Приседания со штангой над головой

Работают: *кор и ноги полностью*

Возьмись за гриф широким хватом и вытолкни штангу над головой. Полностью выпрями руки в локтях и зафиксируй снаряд строго над макушкой **(А)**. Стараясь не наклонять руки вперед, опустись в глубокий присед **(Б)**. Вернись в положение А и повтори.

ВАЖНО: не сгибай руки, если не хочешь уронить штангу себе на голову.

4. Жим над головой / за голову

Работают: *дельтовидные, трицепсы, трапеции, кор*

Закончив последний присед, опусти штангу на грудь. Хват — немного шире плеч. Чуть согни ноги в коленях и выпрями спину **(А)**. Выжми штангу над головой **(Б)**, после чего опусти ее за голову — настолько, насколько это тебе позволят плечевые суставы **(В)**. Вновь подними штангу над головой **(Б)** и верни ее на грудь **(А)**. Все это будет считаться одним повтором.

ВАЖНО: опуская штангу за голову, старайся больше загружать трицепсы, а не дельтовидные, для чего сильнее сгибай руки в локтях.

5. Румынская тяга со штангой на одной ноге

Работают: *ягодичные, задняя поверхность бедра, разгибатели позвоночника, кор*

Опусти штангу, держи ее на вытянутых руках, поставь одну ногу вперед и перенеси на нее вес тела. Вторую ногу поставь на мысок **(А)**. Отводя таз назад, наклонись вперед и опусти гриф штанги на уровень середины голени **(Б)**. Вернись в положение **(А)** и повтори. Сделай нужное количество повторов для каждой ноги.

ВАЖНО: следи за тем, чтобы в нижней точке одно плечо не поднималось выше другого.

6. Подъем штанги на бицепс

Работают: *двуглавая плеча, плечевая, плечелучевая, предплечья, кор*

Возьми штангу обратным хватом, кисти — на ширине плеч или чуть шире. Ноги поставь на ширину бедер и чуть согни в коленях. Спину выпрями и немного наклонись вперед **(А)**. Не смещая локти вперед, согни руки и подними штангу к плечам по широкой дуге **(Б)**. Плавно вернись в положение А и повтори.

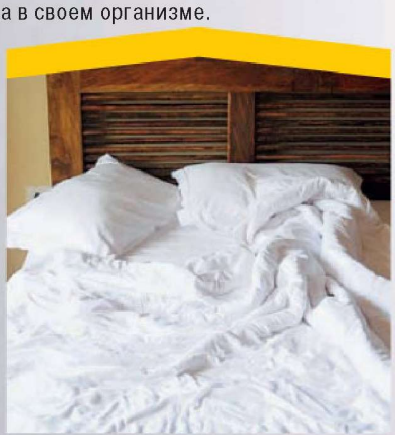
ВАЖНО: на протяжении всего упражнения держи ягодицы напряженными — так твой корпус не станет раскачиваться в такт движениям.

МАГИЯ МАГНИЯ

Ты знаешь, как организм дает тебе знать, что хочет получить еду или питье, но как понять, что он нуждается, скажем, в магнии? Перед тобой несколько типичных ситуаций, когда этот элемент расходуется особенно активно, а значит, тебе стоит пополнять его запасы.

СЕКС

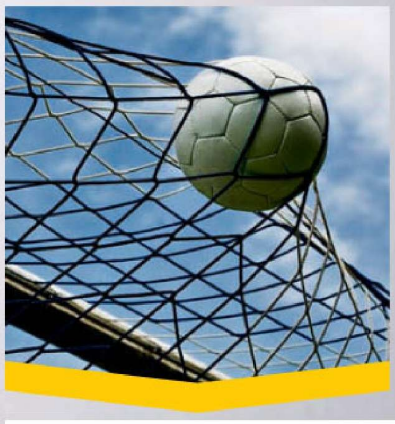
Любовные подвиги – встряска для твоей нервной системы и приличная физическая нагрузка. Магний важен тут вдвойне. Нервные клетки напрямую зависят от магния, и без него вся система будет разбалансирована. Просто представь, что в самый неподходящий момент у тебя сведет, скажем, ногу – какой тут секс? А еще магний усиливает активность сперматозоидов, так что, если в планах пополнение семьи, пополни сначала запасы этого ценного вещества в своем организме.



СТРЕСС

Не важно, почему ты нервничаешь, процессы в твоем организме будут одни и те же. Выработка катехоламинов, также известных как гормоны стресса, – естественная реакция на нервную ситуацию. Они защищают организм, но, как ты понимаешь, им нужен строительный материал. В данном случае – магний. Цепочка проста – нехватка магния приводит к нехватке гормонов, а нехватка гормонов – к проблемам со здоровьем. Поэтому, если стрессы у тебя бывают часто, магний нужен твоему организму как воздух.

12
Mg
МАГНИЙ
24,305



БАНЯ

Многие считают, что баня без пива (а то и чего покрепче) – не баня. Что ж, любая теория имеет право на жизнь, только, если бы можно было спросить человеческий организм, он бы предпочел приему пенного напитка магний. С потом в бане ты теряешь магний, дефицит которого приводит к болезням. Так что, хочешь париться с пользой для здоровья, позаботься о том, чтобы восполнить эти потери. И еще: прием алкоголя сам по себе приводит к повышенному расходу магния, в бане же этот процесс идет еще быстрее. Учти это!

СПОРТ

Очевидно, что, потея в спортзале, ты увеличиваешь свои мышцы и результат видишь в зеркале. Но вот чего ты в зеркале не разглядишь – это то, что физическая нагрузка приводит к расходу магния. Явный признак – спазмы и судороги после и во время тренировки: так твой организм кричит тебе, что магний подходит к концу. Сделай прием магнийсодержащих препаратов такой же частью своей жизни, как спорт, – и поможешь себе дольше сохранить здоровье и силу.

ЖИЗНЬ

Нехватка магния может проявляться по-разному: утомляемость, головные боли, раздражительность, судороги. Облегчить жизнь своему организму – а значит, защитить себя от многих потенциальных проблем – можно просто. Магнерот® – единственный препарат на рынке, содержащий оротовую кислоту. В одной таблетке Магнерота® содержится 500 мг оротата магния, или 32,8 мг чистого магния. Оротовая кислота поможет твоему организму получить магний самым естественным образом, кроме того, она положительно влияет на энергетический метаболизм, являясь природным анаболическим средством. Вот увидишь – ты заметишь разницу!

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Свинг с гантелью

Работают: *задняя поверхность бедра, ягодицы, разгибатели позвоночника*

Возьми гантель обеими руками за гриф, словно держишь рукоятку меча. Поставь ноги на ширину плеч или несколько шире, прогни спину. Быстро наклонись вперед и, ударившись прямыми руками о бедра **(А)**, мощно подай таз вперед и разогни корпус. За счет этого движения гантель должны взлететь на уровень глаз **(Б)**. Из этой точки позволь ей свободно упасть вниз, а сам послушно вернись в положение А и, не останавливаясь, продолжи упражнение.

2. Выпрыгивания с грифом

Работают: *квадрицепсы, ягодицы, задняя поверхность бедра, икроножные*

Положи гриф на трапеции чуть ниже седьмого шейного позвонка (это который выпирает больше всех, если наклонить голову вперед). Ноги поставь на ширину плеч, выпрями спину, взгляд направь несколько вверх. Присядь хотя бы до параллели бедра с полом **(А)** и тут же выпрыгни **(Б)**. Мягко приземлись и сразу же повтори.

3. Трастер с гантелью

Работают: *ноги полностью, дельтовидные, трапеции*

Возьми в руки гантель, как показано на фото. Ноги поставь чуть шире плеч. Сохраняя спину прямой, глубоко присядь **(А)**, сразу же встань и, не прекращая движения, подними гантель над головой **(Б)**. Опусти гантель на грудь, снова присядь и повтори.

4. Турецкий подъем с диском

Работают: *прямая и косые мышцы живота, сгибатели бедра*

Ляг на пол, согнув ноги до прямого угла, ступни прижми к полу. Возьми в руки диск от штанги и подними его над собой **(А)**. Подними корпус, продолжая удерживать руки перпендикулярно плоскости пола, – в конечной точке диск окажется у тебя над головой **(Б)**. Плавно опустись в положение А и повтори. ■

Реклама

Пушкинская площадь. Большой Путинковский переулок 5, (495) 773-773-1, www.lerougecabaret.ru
Сеть клубов Cabaret Show Girls:
Екатеринбург (343) 345-46-56, Челябинск (351) 233-43-13

ШКОЛА МИКС-ФАЙТА МН

УРОК №5

Уроки 1-4 ищи в предыдущих номерах МН или на сайте MHealth.ru

БЕДРЕННЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК

Этот прием поможет тебе обрести лидерство в схватке в тот момент, когда, казалось бы, исход поединка уже решен не в твою пользу. "Треугольник", как и "Гильотина", относится к удушающим приемам ММА. Однако в этот раз душить противника ты будешь не руками, а ногами. Если коротко, твоя задача — обхватить шею и одну из рук соперника своими бедрами, образуя как бы две грани будущего треугольника, и закончить геометрическую фигуру голенью, согнув в колене одну из ног.**

* Президент клуба смешанных единоборств "Стрела-Москва", обладатель черного пояса пятого дана по карате.

Выполняется этот прием, как правило, из сугубо оборонной позиции "гард", при которой ты лежишь на спине, обхватив корпус противника ногами. Оказаться в таком (не самом выгодном, надо признать) положении ты можешь, например, если позволишь противнику совершить проход в ноги. Напомним, как это бывает:

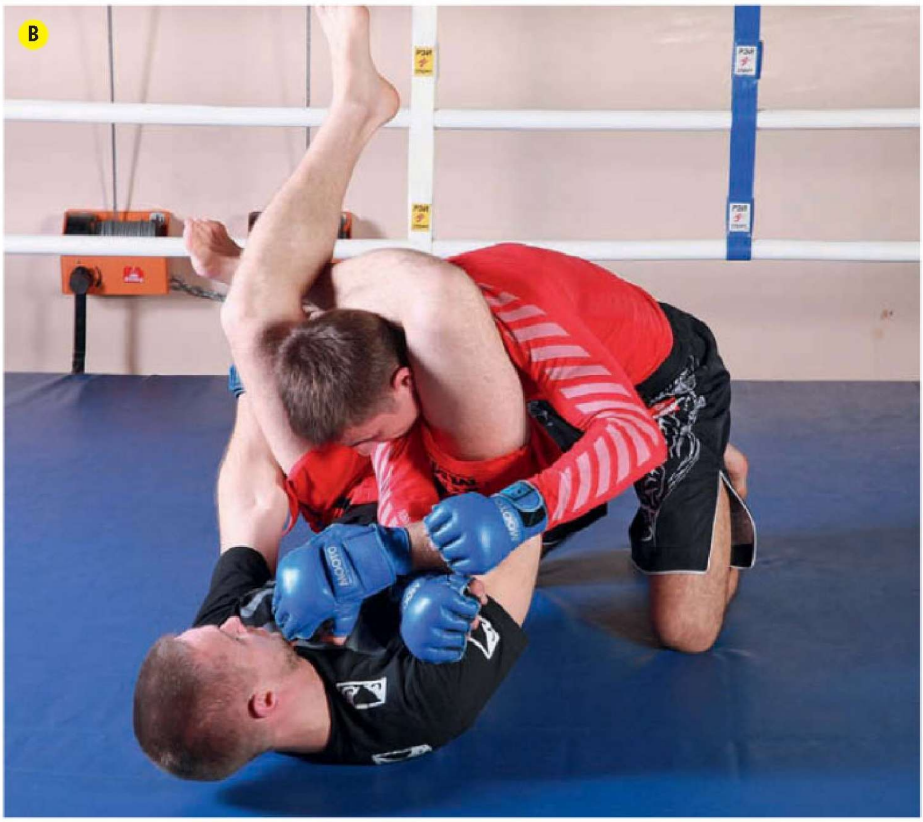
1. Соперник делает резкий выпад вперед на полусогнутых ногах и обхватывает одной рукой твое бедро или колено, а второй — поясницу.

2. Продолжая движение, он таранит плечом в живот, ногу тянет на себя и в итоге просто роняет тебя на землю. Что делать в данном случае тебе?

1 Итак, ты оказался на ковре в позиции открытого гарда **(А)** — ноги не сцеплены за спиной противника. Твой соперник стоит на коленях у тебя между ног (что только звучит забавно, а на деле не предвещает ничего хорошего) и, разумеется, продолжает лупить тебя что есть мочи по корпусу и голове. Сейчас твоя задача — прижать подбородок к груди, стараться парировать удары противника, а главное — ни в коем случае не закрывать глаза, иначе тупо пропустишь самый важный момент.

2 А вот и он! Левой*** рукой ты блокируешь правую руку соперника, прижимая ее к себе, и в то же самое время перекидываешь правую ногу ему на левое плечо **(Б)**. Описать словами, в какой конкретно момент надо произвести этот маневр — невозможно. Но во время спарринга ты, поверь, почувствуешь, поймешь: "Вот сейчас!" Самое главное — все сделать четко и быстро. Ну а для этого нужно просто побольше тренироваться.

** — См. предыдущий урок Школы микс-файта МН.
*** — Опишу то, что ты и так видишь на фото, называя руки и ноги своими именами (в смысле — "левая" и/или "правая"), но ты должен понимать, что прием может проводиться, скажем так, в любую сторону.



3 Шаг третий и последний – закрыть "треугольник", перекинув левую ногу через правый голеностоп **(в)**. Как вариант, ты можешь помогать себе для начала левой рукой **(г)**. В этой ситуации все, что остается противнику, – это слегка постучать тебе по правой почке, да и это занятие он должен вскоре бросить, почувствовав нехилое давление на сонную артерию.

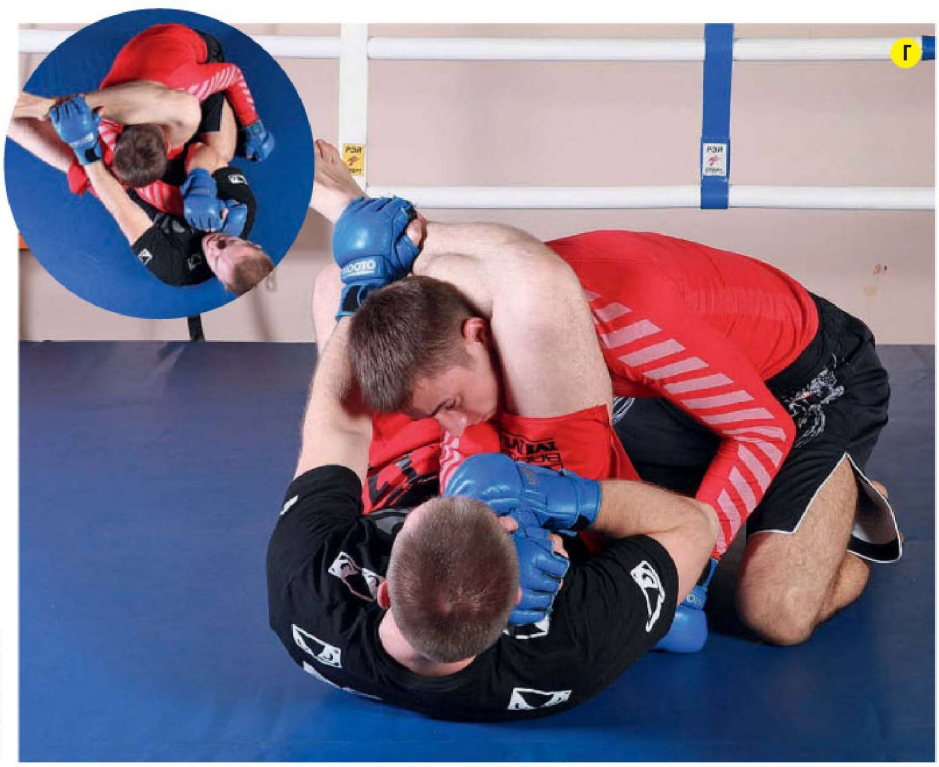
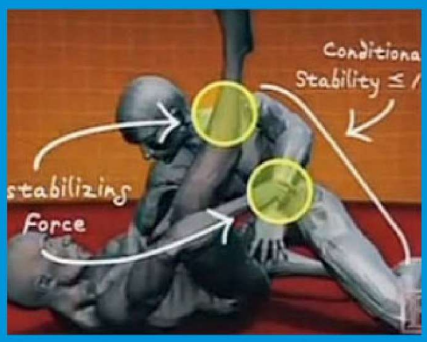


ФОТО: АНТОН КОМЛЕВ

ВИДЕОПОСОБИЕ



youtube.com/watch?v=NhpSHRjqpos
Отличный анимированный ролик, в котором прием показан со всех возможных сторон. Очень наглядно, но все объяснения – на английском языке.

youtube.com/watch?v=e6MVXcaCeoI
Еще одна видеоинструкция, но на этот раз в исполнении двух хорошеньких блондинок. И – да! – одна из них стоит на коленях между ног у другой!

youtube.com/watch?v=hWmq6afqCpI
И напоследок – аж целых четыре "Треугольника" подряд в исполнении легенды ММА Антонио Родриго Ногейры. Всего за 30 секунд!

Редакция благодарит СК "Арсенал" за помощь в проведении съемок

У КОГО ЧТО БОЛИТ?

ЧУВСТВО ЛОКТЯ

ПРОСТОЙ ТЕСТ: НАЛЕЙ ВОДЫ В БОЛЬШУЮ КРУЖКУ, ВОЗЬМИ КРУЖКУ В РУКУ (ЛОКОТЬ ПРИЖАТ К КОРПУСУ, РУКА СОГНУТА В ЛОКТЕ ДО ПРЯМОГО УГЛА) И СЛЕГКА ПРИПОДНИМИ КИСТЬ НА СЕБЯ. ЕСЛИ ПРИ ЭТОМ ТЫ ПОЧУВСТВОВАЛ БОЛЬ НА ВНЕШНЕЙ СТОРОНЕ ЛОКТЯ — ЭТА ЗАМЕТКА НАПИСАНА ДЛЯ ТЕБЯ.

1 ГДЕ БОЛИТ?

Прежде всего, знай: судя по результатам описанного выше теста, у тебя "теннисный локоть". Довольно распространенная спортивная травма. Причем страдают от нее не только теннисисты, как хотелось бы заключить из названия, но и игроки в гольф и боулинг, а также плотники, массажисты, маляры. В общем, все, кто по роду деятельности вынужден регулярно нагружать руки, локти, кисти. Если говорить медицинским языком, "теннисный локоть" — это самый обычный эпикондилит наружного надмыщелка плечевой кости. Хроническое заболевание, поражающее сухожилия и мускулы предплечья, которые соединяются с внешней костной частью локтя. Собственно, там-то и будет находиться эпицентр боли.

2 ЧТО ПРОИСХОДИТ?

"Теннисный локоть" настигает человека не вдруг и не сразу. Обычно его появлению предшествуют годы ежедневных монотонных вращений предплечьем. Например, выполнение "бэкхенда" — "закрытого" уда-

ФОТО: EAST-NEWS

ра ракеткой по мячу. При таком ударе мышцы предплечья становятся амортизаторами и всю ударную нагрузку берут на себя. Что в целом не проблема, если завтра ты дашь им отдохнуть и восстановиться. Ну а если покой тебе и мышцам только снится, со временем они потеряют свою эластичность, нагрузка перейдет частично на сухожилие, а оно, поскольку не ожидало такой подставы с твоей стороны, воспалится и начнет болеть.

3 ЧЕМ ПОМОЧЬ?

В первую очередь придется на время прекратить локтевращательную деятельность. Если речь идет об игре в теннис, то на три недели как минимум. Традиционные методы лечения для острых травм — лед, покой и тугая повязка — тут не помогут. Лучше всего сразу обратиться к врачу. Тот обязательно пропишет тебе противовоспалительные средства и, самое главное, ряд физиотерапевтических мер. Например, ультразвук или УВТ — ударно-волновую терапию. В зависимости от тяжести воспаления, интенсивности спортивного режима, а также твоего терпения и дисциплины, процесс выздоровления может занять от двух недель до нескольких месяцев.

4 КАК ИЗБЕЖАТЬ?

Пока мышцы предплечья остаются выносливыми, сильными и эластичными, они будут гасить вредную нагрузку и уберегать сухожилия от воспалений. Если ты в группе риска, хотя бы добавь описанные справа упражнения в разминку (тщательную, заметим, разминку!) перед каждой своей тренировкой или опасной для локтей нагрузкой. А лучше — разминайся так с периодичностью, указанной в комментариях к упражнениям. Да и ношение специальных суппортов на локтях во время особенно интенсивных игр также придется кстати.

РЕШЕНИЕ: ТРИ ПОЛЕЗНЫХ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЛЕЗНЫХ МЫШЦ ПОЛЕЗНОГО ПРЕДПЛЕЧЬЯ

1 СГИБАНИЯ КИСТИ С АМОРТИЗАТОРОМ

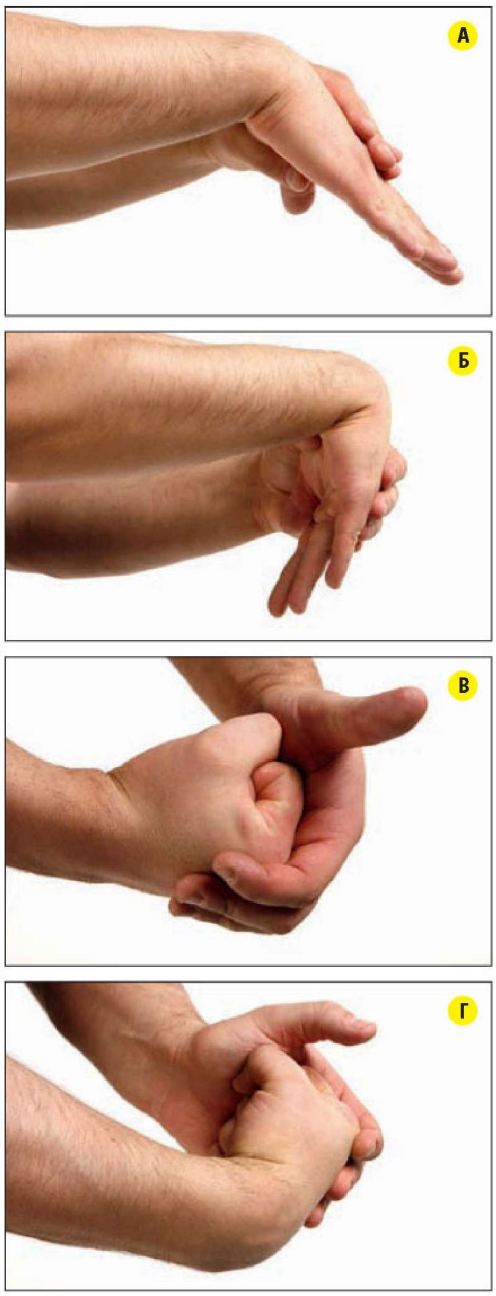
2-3 подхода по 12-20 повторов ежедневно

Закрепи амортизатор на полу (наступи на него или придави ножкой стула), возьми рукоять амортизатора, положи кисть на стул или любую другую горизонтальную поверхность, ладонь разверни вверх **(А)**. Опусти кисть, слегка разжимая пальцы, после чего собери руку в жесткий кулак и максимально согни кисть на себя **(Б)**.

2 ВРАЩЕНИЯ КИСТИ С АМОРТИЗАТОРОМ

2-3 подхода по 12-20 повторов 2-3 раза в день

Обмотай амортизатор вокруг кисти, как показано на фото **(А)**. Положи руку предплечьем на горизонтальную поверхность. Делай медленные вращения кистью по часовой стрелке (один круг = повтор), стараясь достичь максимальной амплитуды **(Б)**.



3 СТРЕТЧ РАЗГИБАТЕЛЕЙ КИСТИ

2-3 таких подхода 2-3 раза в день

Встань (или сядь) прямо. Подними полностью прямую руку перед собой, развернув кисть пальцами вниз. Возьмись другой рукой за основание пальцев растягиваемой руки **(А)** и потяни кисть на себя **(Б)**. Задержись на 15-30 секунд. Расслабься, сожми кисть растягиваемой руки в кулак и поверни ее на себя **(В)**. Другой рукой потяни кулак на себя **(Г)**. Задержись еще на 15-30 секунд. Получишь 1 подход. ■

НОГИ ВРОЗЬ

ПАВЕЛ ГУНДОРИН
Мастер спорта по спортивной гимнастике, тренер клуба "ФизКульт на Варшавке" (fizkult.ru)

ВОПРОС **Реально ли накачать ноги, не приседая со штангой да и, чего греха таить, вообще не посещая тренажерный зал? Времени нет, и вообще...**
МИХАИЛ

ОТВЕТ **Реально. Особенно если научиться делать правильный присед на одной ноге раз, скажем, 50-70. Все, что тебе понадобится, это скамейка (или стул) и знание правильной техники выполнения такого приседа.**

Голова
Не опускай взгляд — иначе твоя голова тоже наклонится вперед, а вслед за ней и корпус, в результате чего ты потеряешь равновесие.

Руки
Для лучшего сохранения равновесия (все-таки ты стоишь на одной ноге) поднимай прямые руки перед собой примерно до уровня груди, когда опускаешься. Для пущего удобства и утяжеления приседа в руки можно взять пару легких гантелей.

Колено
Колено опорной ноги всегда должно быть подпружиненным. Никогда не выпрямляй эту ногу полностью, если не хочешь заработать травму сустава.

Поясница
Несмотря на то что у тебя на спине не лежит штанга, поясница все равно должна быть прямой. Если ты ее округлишь, это, разумеется, не скажется на ее здоровье, но может испортить тебе технику других похожих упражнений, которые ты делаешь (или когда-нибудь будешь делать) с дополнительным весом.

Таз
Начинай движение с отведения таза назад, будто садишься на унитаз (сравнение грубое, но точное). Колено при этом можно немного увести вперед, главное, чтобы пятка опорной ноги не отрывалась от поверхности стула.

Стопа
Ставь опорную ногу (ту, на которой будешь приседать) почти на самый край стула. Так твоя свободная нога не будет мешать движению, упираясь в пол или поверхность стула. Кстати, приседать, стоя на стуле, нужно именно поэтому — так удобнее.

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

ВАРИАЦИИ НА ТЕМУ

Три шага к приседу

Если приседать на одной ноге у тебя пока не получается, начни с этих, более простых упражнений, которые задействуют все мышцы ног.

1 БОЛГАРСКИЙ СПЛИТ-ПРИСЕД

МЫШЦЫ: акцент на разгибателях бедра.
ВЫПОЛНЕНИЕ: встань спиной к стулу на расстоянии одного большого шага. Подъем правой ноги положи на сиденье, руки поставь на пояс (А). Глубоко присядь на левой ноге (Б), вернись в положение А и повтори.
КЛЮЧЕВОЕ ОТЛИЧИЕ: несмотря на то что здесь ты вроде бы тоже приседаешь на одной ноге, вторая нога серьезно помогает сохранять равновесие.

2 БОКОВОЙ ВЫПАД С ОПОРОЙ НА СТУЛ

МЫШЦЫ: акцент на приводящие бедра.
ВЫПОЛНЕНИЕ: встань боком к стулу на расстоянии одного большого шага. Стопу правой ноги положи на сиденье, чуть согни левую ногу в колене и выпрямись (А). Отводя таз назад, присядь как можно глубже, стараясь не сгибать правую ногу (Б). Вернись в положение А и повтори.
КЛЮЧЕВОЕ ОТЛИЧИЕ: в этом варианте значительно сложнее сохранять равновесие, чем в болгарском приседе, плюс дополнительно тренируется гибкость.

3 ПРИСЕД НА ОДНОЙ НОГЕ С ПОЛОТЕНЦЕМ

МЫШЦЫ: акцент на квадрицепсах.
ВЫПОЛНЕНИЕ: закрепи полотенце на уровне груди, возьми свободный конец обеими руками и отойди назад так, чтобы полотенце натянулось, а руки полностью выпрямились (А). Сохраняя равновесие за счет натяжения полотенца, опустись в глубокий присед на одной ноге (Б). Вернись в положение А и повтори.
КЛЮЧЕВОЕ ОТЛИЧИЕ: помощи в сохранении баланса почти нет, особенно в самой нижней точке, так что фактически ты почти уже приседаешь на одной ноге.

НОУ-ХАУ *с Дмитрием Смирновым*

КАКИМ ВСЕ-ТАКИ ДОЛЖЕН БЫТЬ ЗАВТРАК: БЕЛКОВЫМ ИЛИ БЕЛКОВО-УГЛЕВОДНЫМ?

АЛЕКС ПАВЛОВ

Лично я склоняюсь к мнению, что завтрак все-таки должен быть преимущественно белковым. Принцип, по которому большую часть углеводов надо съедать в первой половине дня, не стоит понимать так однобоко: первая половина дня — это не только завтрак, это и второй завтрак, и последующий после него перекус, и в целом даже обед. Поэтому углеводами можно закинуться и позже, ничто не мешает. Есть углеводистую пищу с утра, когда уровень сахара в крови минимален, а уровень кортизола максимален, крайне опасно в первую очередь для живота — "в него" уйдут все калории. Белковый завтрак (творог, омлет) не вызовет такого резкого подъема сахара в крови, а животу только прибавит рельефа.

От чего больше пользы в качестве заменителей еды — от протеиновых коктейлей или протеиновых батончиков? И можно ли употреблять батончики (сразу после тренировки), если я хочу немного подсушиться?

СЕРГЕЙ

Если речь идет о снижении веса ("подсушиться", "подсохнуть" и т.д.), то протеиновые коктейли явно выиграют этот конкурс. Протеиновые батончики, несмотря на название, содержат довольно большое количество углеводов и фактически являются заменой белково-углеводных гейнеров, а не протеинов. К примеру, пара таких батончиков лично у меня аппетит отбивает на 2-3 часа, чего никогда не произойдет после приема протеинового коктейля, который, как правило, только усиливает чувство голода.

Задать вопрос фитнес-редактору ты можешь на mhealth.ru/advice

Как можно увеличить плотность костей?

ДЭН

Одним из самых проверенных способов укрепления костей являются... тренировки с отягощениями. Чем активнее работают мышцы, тем прочнее и крепче становятся кости, которыми эти самые мышцы двигают, так что не забывай про штангу и будь спокоен! Помимо силовых тренировок хорошо укрепляют кости "ударные" нагрузки. Это не обязательно должны быть именно удары по тем или иным костям, как принято в практике единоборцев или боксеров. В принципе, тот же бег (если он правильно будет дозирован) способен повысить плотность костей стопы, голени и даже бедра.

06.2011

Guide t

o Style

ДОРОЖНЫЕ СУМКИ

КЛАССИЧЕСКИЙ ВАРИАНТ ДЛЯ НЕДОЛГИХ ПУТЕШЕСТВИЙ — РУЧНАЯ КЛАДЬ, КОТОРУЮ НЕ НАДО СДАВАТЬ В БАГАЖ. ЭТА НОША МОЖЕТ БЫТЬ ЕЩЕ И КРАСИВОЙ.

СОЧЕТАЙ СУМКУ С ВЕРХНЕЙ ОДЕЖДОЙ

ПРЕДЛАГАЕМ ТРИ ПРОСТЫХ ВАРИАНТА

К ветровке подбирай полуспортивную многофункциональную сумку.

С облегченным светлым плащом сочетается тканевая сумка с кожаной отделкой.

С легким бомбером идеально смотрится спортивная сумка.

Травокосилки HUSQVARNA.
Кошение без лишних усилий.

НОВИНКИ!

HUSQVARNA 122C и 122LD

Универсальные и легкие модели для частного использования. Оснащены малошумными и экономичными двигателями. Система легкого запуска. В комплект поставки каждой модели входит триммерная головка с кордом и ременная оснастка. Узнайте подробности у дилера Husqvarna!

УКРОЩАЯ ПРИРОДУ™ Уточняйте подробности о продукции Husqvarna в магазинах дилеров. Вам окажут квалифицированную помощь при выборе модели и предоставят гарантийное и сервисное обслуживание.

www.husqvarna.com/ru

Горячая линия: 8-800-200-1689*. Круглосуточно. Звонок бесплатный из любого региона России (кроме мобильной связи).

*1689-год основания компании Husqvarna.

Copyright © 2011 Husqvarna AB (publ). Все права защищены. ООО "Хускварна". Продукция подлежит сертификации. На правах рекламы.

Husqvarna®

На нем:
Футболка **H&M**
Брюки **Lacoste**
Ботинки **Diesel**
Очки **Gianfranco Ferre**

На ней:
Платье **Patrizia Pepe**
Босоножки **HUGO**
Очки **Prada**

Наша светлость

ЛЕГКИЕ НЕЯРКИЕ ПИДЖАКИ ИЗ ЛЬНА ИЛИ ХЛОПКА, СВЕТЛЫЕ БРЮКИ, МОЖНО СЛЕГКА ПОДВЕРНУТЫЕ, ТОП-САЙДЕРЫ И МОКАСИНЫ, Х/Б СВИТЕРА НА ГОЛОЕ ТЕЛО И ФУТБОЛКИ ПОД РУБАШКУ — ВОТ КАК НАДО ОДЕВАТЬСЯ ЭТИМ ЛЕТОМ, ЧТОБЫ ДЕВУШКА ТОБОЙ ГОРДИЛАСЬ.

На нем:
Пуловер **Cerruti 1881**
Брюки **Polo Ralph Lauren**
Ботинки **UGG Australia**

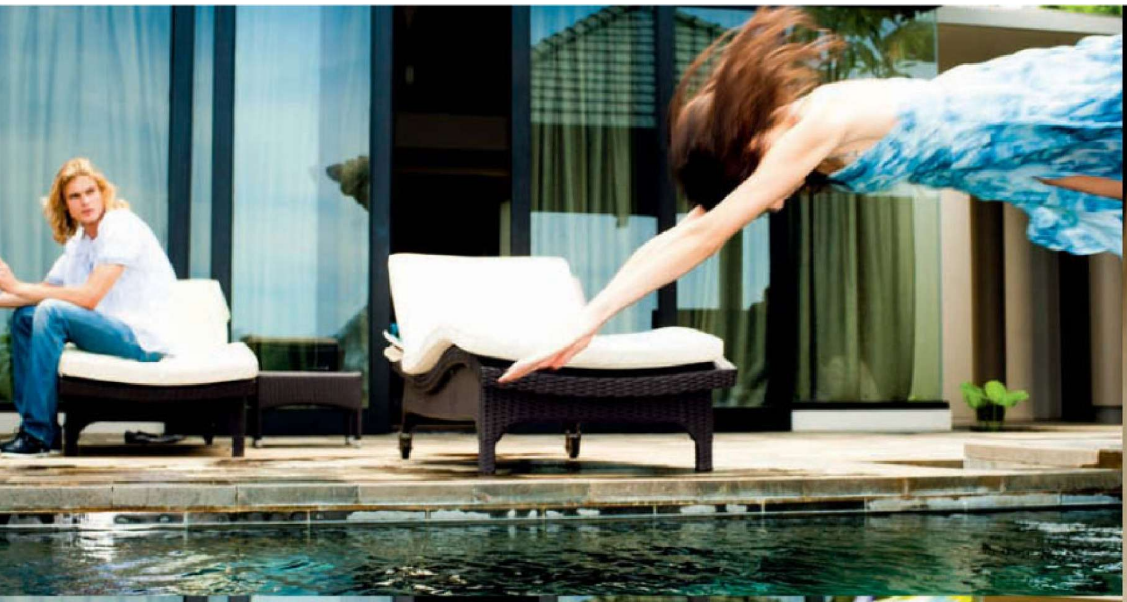
На ней:
Топ **Trussardi Jeans**
Шорты **Faith Connexion**
Сумка, сандалии **Patrizia Pepe**

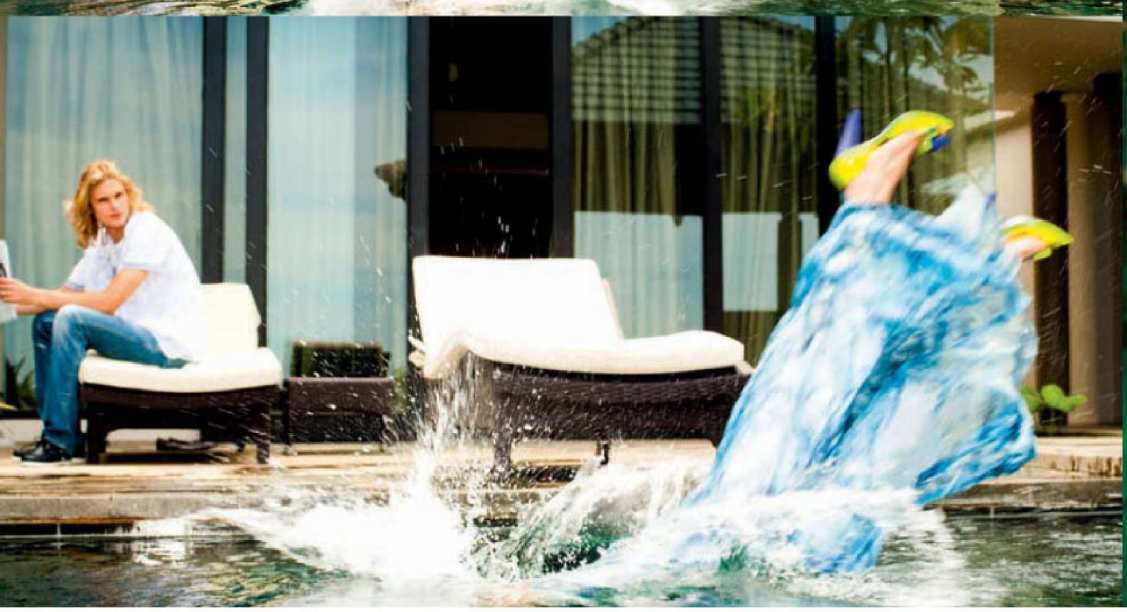
На нем:
Рубашка **Homini**
Emerito by Mango
Пиджак **Gant**
by Michael Bastian
Брюки **Chevignon**
Вьетнамки **Havaianas**

На ней:
Платье **Cristina Effe**
Сандалии **TJ Collection**
Сумка **Furla**

На нем:
Рубашка **Billionaire Italian Couture**
Пиджак **MCS**
Брюки **Lacoste**
Ремень **Strellson Premium**
Ботинки **Diesel**
Очки **Ray-Ban**

На ней:
Платье **H&M**
Сандалии **UGG Australia**
Очки **Montblanc**





На нем:
Футболка **Uniqlo**
Рубашка **HUGO**
Джинсы **Chevignon**
Мокасины **Kurt Geiger**

На ней:
Платье **BOSS Orange**
Туфли **Furla**

На нем:
Рубашка **Gant**
Плащ **H&M**
Джинсы **Wrangler**
Мокасины **Timberland**

На ней:
Платье **Anna Rita N**
Сандалии **Mystique**

Фотограф:
Владимир Васильчиков
Стиль: **Лариса Лазарева**
Координатор отдела моды:
Юлия Трушля
Визажист: **Ольга Попова**
Модели: **Авалон Карпентер, Коринн Кэрри**

Благодарим отель Banyan Tree Ungasan (Индонезия, Бали) за помощь в организации съемки

На нем:
Футболка **Nike**
Рубашка **LAB. Pal Zileri**
Брюки **Patrizia Pepe**
Ремень **Pepe Jeans**

На ней:
Рубашка, шляпа **Gant**
Шорты **By Malene Birger**

Ловля на живца

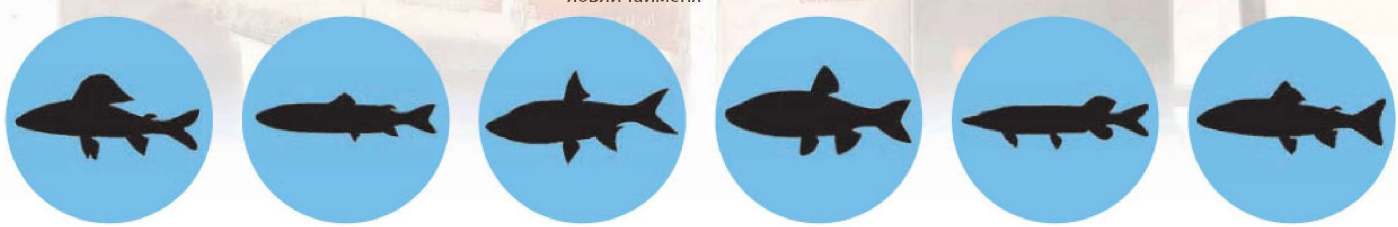
ФЛИРТ — ЭТО ТА ЖЕ РЫБАЛКА. НАДО ЗНАТЬ КЛЕВЫЕ МЕСТА И ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАТЬ ПРИМАНКУ. ЧЕМ ТЕБЯ ЗАЦЕПИЛА ДЕВУШКА — ДЛЯ НАС ЗАГАДКА, НО, ЧЕМ ТЕБЕ ЗАЦЕПИТЬ ЕЕ, ЗНАЕМ НАВЕРНЯКА.

1. Lacoste Eau de Lacoste L12.12 Vert — бергамот, вербена, грейпфрут, лаванда, тимьян.
2. Salvatore Ferragamo F by Ferragamo Pour Homme Free Time — перец, лимон, имбирь.
3. David Beckham Signature Summer for Him — танжерин, помело, корень фиалки.
4. Burberry Sport Ice for Men — цитрус, имбирь, янтарь.
5. Loewe Solo Absoluto — лаванда, бергамот, сандал, полынь.
6. Gillette Cool White — лимон, лайм, папоротник, лаванда.
7. Pal Zileri Uomo — мандарин, грейпфрут, мускатный орех.

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

8. Clarins – моделирующий гель, сокращает жировые отложения в области пресса и талии.
9. Dove Men + Care – антиперспирант без спирта, защищает 48 часов.
10. Nivea – гель после бритья "Ледяная свежесть", успокаивает и увлажняет кожу, не давая ей становиться жирной.
11. Kiehl's – жидкое мыло, справляется не только с грязью, но и восстанавливает кожу рук за счет сока алоэ и витамина Е.

12. Biotherm High Recharge Energy Shot – увлажняющее средство, устраняет признаки усталости на лице.
13. La Roche-Posay Lipikar Xerand – крем для очень сухой кожи рук, в его составе термальная вода.
14. L'Oreal Men Expert – пена для бритья, не страшна и самой чувствительной коже, гипоаллергенная.
15. Syoss Men Power & Strenght – шампунь для нормальных волос, можешь пользоваться хоть каждый день.



Хариус – водится в реках и озерах Сибири и Дальнего Востока. Ведет дневной образ жизни и кормится исключительно в светлое время суток. Способен хорошо различать цвета приманок. Чаще всего хариуса ловят на мушки с брюшком коричневого, рыжего, темно-серого, оливкового тонов.

Таймень – обитатель быстрых горных рек и озер Сибири, Среднего Урала и Дальнего Востока. Лучше клюет в первой половине дня. Ловится на крупные блесны тусклых расцветок, с тройными толстыми крючками. Берет приманку бульдожьей хваткой и легко ломает или сгибает более тонкие крючки.

Жерех – пресноводная рыба, водится в Волге, Урале. Охотясь, врезается в стадо мелочи, оглушает жертву ударом сильного широкого хвоста, выпрыгивает из воды и падает обратно с большим шумом и брызгами. Для его ловли используются как искусственные приманки (блесны), так и мертвые рыбки.

Голавль – обитает во всех реках средней полосы России. Осторожная рыба, обладает отличным зрением. Чтобы ее поймать, забрасывать снасть следует сидя или, если это возможно, из-за укрытия. Лучшей наживкой считаются майский жук и кузнечики.

Щука – встречается практически во всех водоемах России. Хищник, пожирающий все, не исключая колючих ершей, земляных червей, мелкую водоплавающую птицу, мышей и других грызунов. Самые распространенные приманки – металлические блесны разных размеров, цветов и форм.

Форель – одна из красивейших лососевых рыб. Избегает водоемов, где температура поднимается выше 20–21°. Обитает в лесных ручьях и реках горных районов. Самая распространенная насадка – навозный червь или подлистник, и чем они краснее – тем лучше. Хороши и крупные насекомые.

БЛАГОДАРИМ МАГАЗИН "РЫБАЛКА" ЗА ПОМОЩЬ В ПОДГОТОВКЕ МАТЕРИАЛА (МОСКВА, НОВОЧЕРКАССКИЙ Б-Р, 41, СТР. 3)

ЖЕЛЕЗО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

Вагон метро “Еж-3”

НА САМОЙ ЗАГРУЖЕННОЙ ТАГАНСКО-КРАСНОПРЕСНЕНСКОЙ ВЕТКЕ МОСКОВСКОГО МЕТРО ВОТ УЖЕ БОЛЕЕ 40 ЛЕТ ПАССАЖИРОВ ВОЗЯТ ВАГОНЫ СЕРИИ “ЕЖ”. ПЕРЕД ТОБОЙ САМЫЕ ПРИМЕЧАТЕЛЬНЫЕ ФАКТЫ ОБ ЭТИХ “ЕЖИКАХ В ТОННЕЛЯХ”.

ФОТО: АЛЕКСАНДР ДОГАЕВ

СРОК МОТАЮТ

Первые “Еж” появились в начале 70-х как следующее поколение вагонов “Е-серии”. Срок службы вагонов должен был составить 35 лет, но после модернизации его продлили еще на 15. В первых документах вагоны назывались “Ж”, однако быстро были переименованы, чтобы машинисты и пассажиры не наградили вагон неприличным прозвищем.

ЧТО? ТО!

В день вагон проходит более 500 км. При такой нагрузке за техникой нужен постоянный контроль, поэтому “Еж” проходят ТО практически раз в неделю. И это не считая ежедневных осмотров перед выходом на линию и после сдачи состава в конце смены. Колесные пары и двигатели меняются после 350 000 км, моторы-компрессоры — через каждые 480 000 км. До капитального ремонта вагону ехать 1 млн км — это где-то шесть лет эксплуатации.

КАЖДЫЙ САМ ПО СЕБЕ

У подземного поезда нет локомотива. Первый вагон не тянет остальные, а просто управляет их двигателями. То есть все вагоны едут самостоятельно, но синхронно. Может каждый вагон ездить и отдельно. За панелью отделки в конце салона скрывается пульт, с которого можно управлять движением — правда, в таком режиме разогнаться быстрее 5 км/ч не получится.

ТОРМОЗ!

Для замедления поезда используются электрические тормоза. Лишь в конце включается пневматический тормоз (ты узнаешь его по шипению). Правда, в случае экстренного торможения именно пневматика возьмет на себя всю работу. Для полной остановки с 60 км/ч составу нужно не более 125 м.

ЧИСТО ДЛЯ ВАС

В ночное время вагоны не только убирают и моют, но еще и обрабатывают ультрафиолетовыми лампами, чтобы по возможности обеззаразить.

НА СВЕТ ЛУНЫ

Светофоры под землей светят не только привычными нам красным, желтым и зеленым цветами, но еще и синим и лунно-белым. Последние два — маневровые. Они заменяют разрешающие поворот стрелки, которых на подземных светофорах нет, а перекрестков (стрелок) в тоннелях много, и поезда могут переезжать с одной линии на другую.

ПОЕХАЛИ!

Ключ зажигания заменяет "реверсивная рукоятка". Ее машинисту выдают вместе с другим выездным инструментом (смотровым фонариком, сигнальным жилетом) перед проверкой состава. Установил ручку на место, сместил ее от себя — едешь вперед, назад — ну ты понял. Всего у поезда 36 скоростей, которые переключаются автоматически. Еще одна вещь, которая тут сбивает автомобилиста с толку, — педаль. Она одна и к движению никакого отношения не имеет, нужна для подачи сигнала. Руля тоже нет. "Штурвал", который торчит в кабине, — это ручной тормоз, затягивающий колодки, когда поезд обесточен.

НЕ ПРИСЛОНЯТЬСЯ!

Случайно открыть не те двери невозможно. Кнопки в кабине устроены таким образом, что машинист видит либо лишь ту, что открывает левые двери, либо ту, что открывает правые. Чтобы переключить стороны, надо сначала щелкнуть специальным тумблером.

ПО НАКЛОННОЙ

Обычно машинист включает двигатели только сразу после станции, чтобы разогнать поезд, а дальше профиль путей просчитан таким образом, что поезд катится сам. В этом смысле самая проработанная линия московского метро — Кольцевая: там со станции поезд всегда едет под горку, а к станции, наоборот, поднимается вверх, сбрасывая скорость. Это нужно не только для экономии электроэнергии. При таких уклонах просочившаяся в тоннель вода не застаивается на ровных поверхностях, а стремится к стокам.

ТЯЖКИЙ ГРУЗ

Длина поезда — 8 вагонов.
Вес пустого вагона — 34 т, а с пассажирами — плюс еще 20 т.

БОЛЬШИЕ БРАТЬЯ

Системы безопасности поезда не оставляют машинисту шанса на ошибку и всегда готовы вмешаться в управление составом. Если машинист едет на каком-то участке быстрее положенного, система снизит скорость и проверит, все ли в порядке с водителем. После срабатывания автоматики машинист должен нажать кнопку "контроль выключения тяги", если он этого не сделает, состав остановится сам. Ограничения скорости такие: на длинных перегонах — до 80 км/ч, на обычных — 75, на станцию, даже если состав проезжает ее без остановки, он не может въехать со скоростью более 60 км/ч.

ГЛУБОКОЕ ПОДПОЛЬЕ

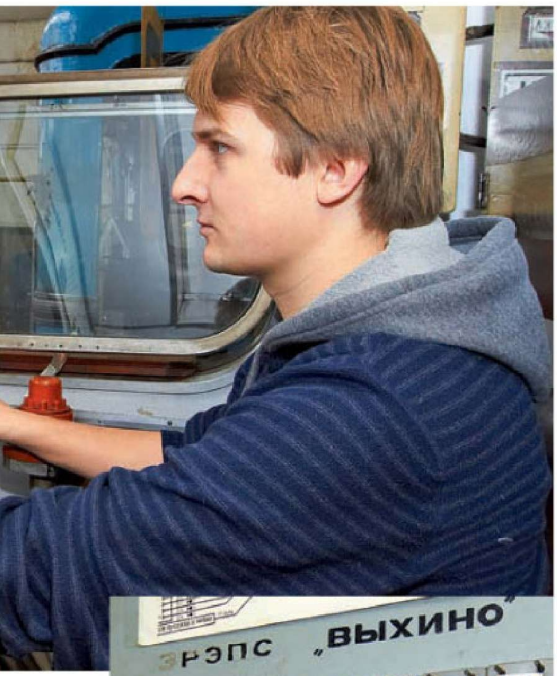
ДАВАЙ ЧЕСТНО. КАЖДЫЙ ИЗ НАС ХОТЬ РАЗ В ЖИЗНИ (ПУСТЬ ДАЖЕ И В ДЕТСТВЕ) МЕЧТАЛ ОКАЗАТЬСЯ В КАБИНЕ ПОЕЗДА МЕТРО. ОДНИ МЕЧТЫ ЗАБЫВАЮТ, НО АНТОН ИВАНОВ НЕ ИЗ ТАКИХ. РЕДАКТОР MEN'S HEALTH СПУСТИЛСЯ ПОД ЗЕМЛЮ, И ВОТ ЕГО РАССКАЗ.

В встрече с мечтой, кроме души высоких порывов, способствовало низменное, а именно — жадность и лень. С университетских лет объявления о наборе машинистов московского метро волновали меня не подземной романтикой и не возможностью получить личный поезд, а двумя вещами: приличным окладом и неприлично длинным отпуском.

Позже, когда на смену стипендии пришла зарплата, эти объявления обрели для меня новый смысл. Я заметил, что этот абстрактный машинист, которого зовут в депо, — мой вечный соперник: как только мне поднимали зарплату, как заговоренный рос и оклад, указанный в объявлении.

Это было похоже на сон, в котором никак не можешь догнать убегающего, — из раза в раз мой подземный визави брал верх! В общем, когда в очередной раз в час пик меня придавили к плакату: "Приглашаем на работу машинистов. Отпуск — 46 дней. Зарплата до 75 000 руб.", я не выдержал и отправился в электродепо "Выхино".

— В МАШИНИСТЫ ЛЮДИ ПО-РАЗНОМУ попадают, — понимающе кивнул заместитель начальника электродепо "Выхино" Владимир Закутаев. — Я вот пришел в метро из шоу-бизнеса и ни разу не пожалел. Но это длинная история...



Пока я представлял разных наших звезд в роли работников подземки, мы шли по длинным коридорам туда, где начинается каждый рабочий день (а точнее, смена) машиниста, — в медпункт.

За час до отправления поезда машинист должен пройти осмотр с помощью специальной программы, которая оценивает пульс, давление и "индекс внутренней напряженности" — параметр, определяющий функциональное состояние организма по сердечному ритму. Эту систему отработали еще на космических Белке и Стрелке, теперь же она следит за здоровьем подземных водителей.

Если параметры превышены — проверку повторят через 15 минут, после чего врач решит, можно ли выпускать тебя на линию.

ПОГОНЫ И МЕТРО

Одна звезда на погонах выдает машиниста третьего класса. Две звезды — машинист второго или первого класса. Три звезды — машинист-инструктор.

К счастью, у меня с напряженностью внутри все оказалось в порядке и путь к поезду был открыт. Впрочем, кроме внутреннего состояния врач смотрит и на внешнее — взлохмаченные, неопрятные и активно жующие жвачку машинисты вызывают у медперсонала подозрение и, хоть в трубочку дуть их не заставляют (такая проверка на месте все равно не считается официальной), не допустить по косвенным признакам к управлению могут легко.

— Что тут, что в авиации — требования почти одинаковые, — пояснила врач. — Правда, машинисты ближе не к летчикам, а к подводникам.

— И чем болеют "капитаны подземных лодок"?

— Чаще всего их списывают по зрению или по слуху — и то и другое тут садится очень быстро. В поезде постоянный шум (вспомни, каково это — говорить в метро), плюс смены от темноты к яркому свету и перепады давления.

Кстати, лишиться работы по состоянию здоровья можно очень легко, и не дотянув до пенсии, — раз в год медкомиссия решает, способен ли человек еще вести подземную жизнь или уже нет.

ДВЕРИ МЕДПУНКТА ЗАКРЫВАЮТСЯ. Следующая остановка — диспетчерская. Тут на одной стене графики для каждого машиниста, на другой — пластмассовые таблички с номерами вагонов, из которых составлены поезда.

— Мы следим за пробегом не поезда, а каждого его вагона. В среднем в месяц вагон проезжает 17 000 км — больше, чем многие водители за год...

Казалось бы, пора в кабину, но сначала машинисту приходится лично познакомиться с поездом: слезть на пути и проверить тормоза и напряжение на каждой батарее каждого вагона. Хорошо, что форма казенная — пятна от масла тут обычное дело. Только после проверки путь на линию открыт.

А теперь закрой глаза и представь, что тебе предстоит от 6 до 8,5 часов ездить в метро. Первая остановка и передышка в 7-8 минут будет не раньше, чем через полтора часа, а если график сложится неудачно — так и вовсе через четыре. До этого о туалете или разминке можно только мечтать. Честно говоря, я думал, что смены у них короче, и, кстати, закрытые глаза отчасти дадут тебе представление об освещении в тоннеле: фары хоть и светят, ситуацию меняют не сильно. Но больше напрягает не темнота, а выезды на свет — хочется зажмуриться, а нельзя.

Шум поезда нарушает только твой собственный голос — машинист обязан вслух проговаривать практически все, что видит: сигналы светофора, встречные знаки, моменты выезда на станцию. Зачем? Представь, что ты едешь на машине и, вместо того чтобы слушать радио "Дача", бубнишь под нос: "Знак "Главная дорога", ограничение скорость "60", сигнал светофора зеленый, въезжаю на улицу с односторонним движением..." — с таким раскладом пропустить знак или не заметить красный нереально. Вот машинист и тарабанит во имя безопасности:

— Стрелка по маршруту, сигнал светофора — зеленый, станция.

Самое время остановиться на подземных знаках. Стенки тоннелей тут и там украшены табличками. Основные из них такие: "С" — обязательная подача звукового сигнала; "8" — остановка первого вагона; стрела, обращенная вверх, — пора отключить двигатели и ехать по инерции; стрела, обращенная вниз, — снова даем тягу. Плюс к этому повсюду информация об угле уклона полотна и через каждые 100 м "пикеты", которые помогают машинисту объяснить диспетчеру, в каком месте тоннеля проблема, если он замечает что-то не то.

ТЕХНИКА НА БУКВУ “М”

Тоннели под землей населяют не только крысы и вагоны “Еж”. Например, тут ездит “габаритный вагон” — он проверяет расстояния до стенок в новых тоннелях, чтобы ничего не выступало сильнее, чем положено. Есть промывочный агрегат — он моет тоннели, разбрызгивая на ходу во все стороны струи воды. Отдельная техника борется со снегом — “Ветерок” сдувает его, а СММ (снегоуборочная машина метрополитена, или просто “Золотые ручки”) сгребает. Ночью, когда в метро отключают контактный рельс, который питает поезда, движение происходит на мотоединицах с двигателями от грузовиков ЗиЛ.

В ПРИНЦИПЕ, ЧТЕНИЕ ЗНАКОВ вслух и монотонные разгоны-торможения — все, чем имеет право развлекать себя подземный водитель. Попытки внести разнообразие заканчиваются плачевно: в прошлом году только в депо “Выхино” одного выгнали за чтение “за рулем”, другого серьезно наказали за езду в наушниках. Впрочем, бывают в работе машинистов и перерывы на сон — за дополнительные деньги.

Ты можешь жить на одном конце города, а твое депо — на другом, так что, если ты вел последний поезд перед закрытием, добраться домой будет проблематично. Поэтому смены всегда подбирают таким образом, что заканчивают день те же, кто его потом начинает, — это так называемая “разделенная смена”. То есть ты сел в поезд в шесть вечера, помотал “баранки” (круги по линии) до часу ночи, следующим утром — с 5 до 9 часов. А в перерыве поспал прямо в метро, эти сонные часы тоже оплачиваются (30% от обычного почасового тарифа).

Спальное место в депо: коридор вроде гостиничного с номерами по обе стороны. Машинист спит — зарплата идет. Под эту мысль засыпается, наверное, особенно сладко. Впрочем, как бы сладко ни спалось, проспать смену не выйдет — для этого есть “будильщицы”: женщины, следящие за порядком в этом “доме отдыха”. Они же должны смотреть, чтобы машинисты спали, а не трепались за чаем на кухне, ведь платят именно за сон.

Кстати, не все спят в депо. На Таганско-Краснопресненской линии в час пик работают 67 составов, на ночевку примерно по 30 из них разъезжаются по депо “Планерная” и “Выхино”, а 7 — ночуют в районе станции “Пушкинская”. Чтобы машинистам было где отдохнуть, их ждет арендованная поблизости четырехкомнатная квартира. Жаль только, что там тоже все строго и со своей личной будильщицей туда прийти нельзя.

Но мне бы скорее будильщица потребовалась в кабине. Ехать в полумраке под монотонный стук колес для меня лучшая колыбельная.

— Чтобы не спать, я пел, — вспоминает Закутаев, 13 лет отработавший машинистом. — Обычно “Машину времени”. Иногда даже из вагона подпевали — хорошо было. Вообще, по мне, лучше работы не придумаешь — никто тебя не трогает, да и освобождаешься часто в середине дня, если с ночи работал...

ВПРОЧЕМ, МНЕ РАБОТА МАШИНИСТА с ее шестидневной рабочей неделей курортной больше не казалась, и даже отпуск в 46 календарных дней, который так призывно манил с объявлений на стенах вагона, сознание не будоражил.

Дело в том, что его, как выяснилось, надо расписывать аж на семь лет вперед! Куда там, если я обычно не знаю, когда соберусь уезжать даже в ближайшее лето. Что же до зарплаты, то и тут не все так просто.

Обещанные 75 000 руб. машинист получит не раньше, чем через... 20 лет, и то если сдаст все экзамены на повышение класса и получит должность бригадира. А так: сначала стипендия — 18 000, потом первый год работы в месяц будет выходить примерно 21 000 руб. Прибавь к этому еще и массу нервных моментов, например, когда кто-то стоит слишком близко к краю платформы или задерживает двери, а тебе нужно уложиться в 90-секундный интервал между поездами в час пик, за срыв которого лишают премии. Неслучайно женщин в машинисты не берут вообще, та еще работка.

Да и я лучше пересяду из кабины обратно в вагон — там спокойнее. ■

MOSCOW CITY RACING
17 ИЮЛЯ
ЗАЕЗДЫ БОЛИДОВ
ФОРМУЛЫ 1
У СТЕН КРЕМЛЯ
MOSCOW CITY RACING
21
100 билетов читателям Men's Health на www.mhealth.ru с 1 июля
www.mosracing.ru
Men'sHealth
Bavaria
PROLOGY
МегаФон

реклама

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

WD Livewire

Эта штука может передавать интернет через обычные розетки у тебя дома. Это удобно, если, например, скорости Wi-Fi не хватает для передачи HD-видео с компьютера на телевизор. В таком случае ты можешь либо тянуть Ethernet-кабель по квартире, либо использовать WD Livewire. В комплекте два электросетевых адаптера: в один включаешь маршрутизатор (источник интернета), а второй втыкаешь в розетку в том месте дома, где тебе нужен интернет, — и получаешь четыре порта для подключения техники. Никаких лишних проводов, никаких проблем, и скорость до 200 Мб/с. 3000 руб.

● **wdc.com/ru/**

Panasonic HDC-HS900

Это маленький гигант большого съема — внутри камеры та же система с сенсором 3MOS, что используется в профессиональных моделях фирмы. Звучит заманчиво, особенно если учесть, что объектив у камеры — Leica Dicomar, а процессор изображения — Crystal Engine PRO. Зачем это тебе? Сначала изображение захватывается объективом со светосилой F1.5 и диагональю 46 мм, что дает лучшее качество при плохом освещении и более широкий угол съемки. Потом сенсор делит изображение на основные цвета — красный, синий, зеленый — и обрабатывает каждый в отдельности, что дает более качественную, сочную и реалистичную картинку. И наконец, мощный процессор моментально обрабатывает данные, создавая видео в Full HD-качестве (1080/50p, 1920x1080). В сумме ты получишь на 45% меньше "шумов" на картинке, чем было раньше. Ах да! Съемка в 3D тоже поддерживается. Жесткий диск — 220 Гб. 59 990 руб.

● **panasonic.ru**

LG Optimus Me P350

Хороший телефон за небольшие деньги: Android 2.2, дисплей — 2,8 дюйма с разрешением 320x240, процессор 600 МГц. Всего этого с запасом хватит для нормальной жизни, просмотра видео и интернет-серфинга. Если бы еще и камеру сделали не 3-, а 5-мегапиксельной, было бы совсем хорошо. 7000 руб.

● **lg.ru**

Packard Bell imedia

Чтобы конкурировать с ноутбуками, теснящими их со всех сторон, настольным системам не остается ничего другого, как переходить в легкий вес. Если раньше это были массивные ящики, то сегодня уже — аккуратные и стильные системные блоки, которые не стыдно и на стол поставить. Пример перед тобой — imedia очень компактен: говорят, на 60% меньше большинства собратьев, и это похоже на правду. Внутри на выбор: процессоры второго поколения Intel® Core™ i3, i5, i7 или новейшие AMD — вплоть до AMD Athlon II X4; модуль памяти DDR3; жесткий диск на 2 Тб; мощные видеокарты, вплоть до NVIDIA® GeForce 530 с видеопамятью VRAM объемом 2 Гб. Есть Wi-Fi, HDMI, Blu-Ray-дисковод, картридер и два USB 3.0. От 13 500 руб.

● **packardbell.ru**

LUXURY MUSIC STATION*

+7 (495) 78888-95

www.megapolisfm.ru

*станция премиум музыки
*МОСКВА МЕГАПОЛИС 89,5 ФМ

РЕКЛАМА

С ВОСКЛИЦАТЕЛЬНЫМ ЗНАКОМ

Для коллекции весна-лето-2011 LACOSTE L!VE известный французский художник Онет (Honet) придумал дизайн двух поло, футболки и толстовки. Отличительные черты: на одном поло принт до воротника в основных цветах линии LACOSTE L!VE. Второй представляет собой сплошной принт на ткани. На груди каждого черным цветом вышито имя Honet. Вещи для настоящих ценителей.

БРИЛЛИАНТОВАЯ RUKKA

Предположим, ты все же занимаешься спортом. И даже несколькими его видами. В любом случае, у нас идеальное для тебя решение — качественную одежду для любых видов спорта (натурально: от бега и веломотоспорта до гольфа и горных лыж) выпускает компания Rukka. Чтобы ты был спокоен за свои конечности во время нагрузок, добавим: компания тесно сотрудничает с научно-исследовательскими институтами и активно пользуется новыми материалами, которые разрабатывают компании GORE-TEX и DuPont. Так что одевайся — и вперед.

ТАКТИЛЬНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ

В марте на часовой выставке Basel World 2011 компания Tissot представила новую модель Racing-Touch. Часы имеют множество полезных усложнений: хронограф, бортовой журнал, в который заносятся личные результаты и данные, индикация времени в двух часовых поясах, два будильника и подсветка. Для любителей водных прогулок как в море, так и на берегу будет полезна функция индикации времени приливов, дополненная компасом. Но главная фишка этой модели — сенсорное, устойчивое к царапинам, антибликовое сапфировое стекло, прикасаясь к которому можно настраивать часы на любую из их функций.

ВСЕ В БЕЗОПАСНОСТИ

Mitsubishi методично закрепляет позиции в списке наиболее безопасных автомобилей. В 2009 году оценку безопасности "5 звезд" — согласно рейтингу Euro NCAP — получил Mitsubishi Lancer. В 2011-м максимальную оценку (то есть те же 5 звезд) по результатам краш-тестов Euro NCAP заслужил компактный городской кроссовер Mitsubishi ASX. Заметим, что в этом году тест проводился по новой, более строгой методике. Mitsubishi ASX набрал 86% в категории "Безопасность взрослых пассажиров", 78% — за "Безопасность детей", 60% — по "Безопасности пешеходов" и 71% — в категории "Активная безопасность автомобиля". Как и все последние модели Mitsubishi, ASX имеет несущий кузов с системой обеспечения безопасности при столкновениях RISE (Reinforced Impact Safety Evolution). Эта фирменная разработка обеспечивает высокую степень защиты пассажиров при ударе с любой стороны.

НЕИСЧЕРПАЕМЫЙ ЛИМИТ

Дизайнер Такада Кензо создал первый аромат в 1987 году. С тех пор коллекции его парфюмов неоднократно перевыпускались, но менялись только формы флакона, а ароматы оставались прежними, уж больно они хороши.

Те редкие случаи, когда господин Такада радует чем-то новым, — это лимитированные серии. Недавно в линии парных ароматов (для тебя и для нее) L'Eau Par вышла третья по счету вариация, естественно, ограниченным тиражом. Это L'Eauparkenzo Wild. Перед тем как бежать в магазин — покупать новый аромат себе и подруге, ознакомься с историей лимитированных серий L'Eauparkenzo, чтобы было что ей рассказать, а заодно и блеснуть эрудицией.

1 15 лет назад, в 1996 году, выходит первый женский аромат L'Eauparkenzo. Но по-настоящему парным он стал лишь через три года, когда появился мужской вариант парфюма. Этот аромат долгое время не менялся, менялся лишь дизайн флакона — в 2003-м, а потом в 2007-м.

2 Только 2008 году Такада Кензо решил побаловать консерваторов в выборе парфюма: Kenzo выпускает первую лимитированную версию L'Euaparkenzo Ice. Причем мужской аромат в этой паре почему-то очень полюбили носить именно женщины. Коктейль оказался действительно "айс" — мексиканский лайм, мята, кардамон, мускатный орех, гвоздичная пряность, ветивер, бензойная смола.

3 Через год после шумного успеха на прилавках появляется новый "лимит" — сумеречный L'Eau Par Kenzo Eau Indigo с древесными нотами.

4 2011-й. Третье изменение в нотной тетрадке L'Eauparkenzo — версия L'Eauparkenzo Wild. Для нее: свежий, фруктовый, цветочный. Ноты белого персика, мандарина и жасмина. Создан знаменитой Арильен Гишар. А для тебя — свежий, древесно-пряный, с аккордами кориандра, мяты и кедра. Им занималась парфюмер Александра Косински. Дизайн флаконов и упаковки: Фабьен Барон. Если все запомнил, беги в магазин, пока лимит на L'Eauparkenzo Wild еще не исчерпан.

Андрей Звягинцев

АВТОРСКАЯ ЖВАЧКА

21 марта в кинотеатре "35мм" состоялась премьера кинопроекта — "Эксперимент 5IVE". Известные режиссеры Петр Буслов, Андрей Звягинцев, Александр Велединский, Игорь Волошин и Алексей Попогребский по предложению бренда жевательной резинки FIVE™ сняли абсолютно разные истории, отталкиваясь от одного и того же — обязательного для всех 30-секундного начального эпизода с черным конвертом. В этих короткометражках им удалось затронуть тему уникальности человеческих ощущений. Не представляешь себе, как можно снимать фильмы про жвачку? Зайди на сайт www.5gum.ru — ты все поймешь.

ЧЕТВЕРТЬ ВЕКА ВСУХУЮ

Чем пахнет спортивная победа? Вот именно. Шведские косметологи из компании Excelsior 25 лет назад придумали средство от пота, которое борется с ним на всех фронтах: и под мышками, и на ладонях, и на ступнях. Нанес на сухие участки кожи за час до сна — и забыл про пот. Главное отличие от дезодорантов — средство DryDry устраняет сам пот, а не только неприятный запах.

РАЗБОР ПОЛЕТОВ

В августе в Москве во второй раз на фестиваль Red Bull Flugtag соберутся все летуны. Заявить о себе ты можешь до конца мая — зарегистрируй свою команду на www.redbull.ru/flugtag и предоставь на суд жюри проект летательного аппарата. На самом мероприятии команды будут оцениваться по трем критериям: дальность полета объекта, его креативность и интересное выступление (40 секунд) перед прыжком. Неважно, что вы там соорудите, даже если оно будет лететь как камень в воду. Главное, чтобы аппарат хоть сколько-то продержался в воздухе, ну а если на нем можно будет улететь на край света — получишь приз за дальность. Оценить свои шансы можно на YouTube — посмотрев выступления прошлогодних победителей Red Bull Flugtag: команды Air Bath (Питер), Diin Crew (Москва), Rostov Rangers (Ростов-на-Дону). Напоминаем, что мы, в Men's Health, выберем один из присланных проектов и окажем поддержку в его реализации.

СОКРОВИЩЕ НАЦИИ

Марка Loewe пополнила свою уже существующую коллекцию "Сокровища морей" новым ароматом Agua Mediterraneo. Новинка как нельзя лучше подходит для теплого времени года. По крайней мере, именно так считает создатель коллекции Эмилио Валерос, парфюмер Loewe: "Ноты, доносимые до нас этой новой композицией, идентичны ароматам моря, которые мы вдыхаем, сидя на берегу в солнечный весенний день. А к ним гармонично примешиваются изысканные оттенки средиземноморской флоры — этот коктейль способен одурманить любого". И даже если ты не охоч до сокровищ, не проходи мимо — действительно, волшебный запах, девушки просто падают ниц.

КАКОЙ ЗДОРОВЫЙ!

17-й Международный фестиваль физкультуры и спорта "Наш выбор — здоровый образ жизни!" прошел в начале апреля в Москве в СК "Олимпийский". Конечно, нас не может не радовать, что количество участников этого действа заметно возросло: в этот раз организаторы насчитали 16 000 борцов за здоровый образ жизни аж из 70 регионов России и ближнего и дальнего зарубежья (включая инструкторов, профессиональных спортсменов, тренеров и специалистов фитнес-индустрии). В программе было пять фитнес-конвенций (йога, пилатес, танцы, аквааэробика, функциональный тренинг), бизнес-конференция, конкурс "Фитнес-Трофи" при поддержке Adidas, и — в рамках фестиваля — чемпионат России по аэробике (победители будут представлять Россию на чемпионате мира в Австралии 18–23 октября).

ПРИКЛЮЧЕНИЯ ИТАЛЬЯНЦЕВ В РОССИИ

2011-й объявлен Годом Италии в России. В рамках этой масштабной программы два известных бренда из страны, формой напоминающей сапог, представили 17 марта в Москве совместное творение. Мы имеем в виду Martini и Dolce & Gabbana и их детище — напиток Martini Gold by Dolce & Gabbana. На торжественном вечере было все так, как мы любим: в особняке Берга в итальянском посольстве не без успеха воссоздали атмосферу фильма "Леопард" Лукино Висконти (то есть все в оттенках золота и янтаря). На приеме были замечены Моника Беллуччи (она стала лицом рекламной кампании) и московский свет чуть ли не в полном составе: Владимир Познер, Федор Бондарчук, Ксения Собчак, Аркадий Новиков, Наталья Синдеева, Иван Ургант, Александр Терехов, Сати Спивакова и многие другие. Позже веселье переместилось в Центр современной культуры "Гараж", где развернулся перформанс Dance Art Garage. Специальными гостями стали DJ Sinatra и Уильямс Фаррелл, обладатель трех премий "Грэмми". Естественно, мероприятие посетили сами Доменико Дольче и Стефано Габбана.

Доменико Дольче, Моника Белуччи, Уильямс Фаррелл и Стефано Габбана

Иван Ургант с женой Натальей Кикнадзе

Николай Цискаридзе со спутником

Светлана Бондарчук

Владимир Познер

Татьяна Рогаченко и Оксана Бондаренко

Сати Спивакова

Татьяна Арно с Александром Тереховым

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Катя Вилкова и Федя Бондарчук в фильме "Свадьба по обмену"

ВРЕМЯ КИНО

Бренд Hamilton давно сотрудничает с кино. Часы этой марки носили голливудские звезды в фильмах "Космическая одиссея-2001", "Люди в черном", "Авиатор", "Перл-Харбор", "Я — легенда", "Ангелы Чарли", "Крупная рыба", "Хищники". Теперь же Hamilton обратил внимание на наш кинематограф и надел свои часы на руки актеров фильма "Свадьба по обмену". Напоминаем: бренд основан в 1892 году в США, и первая же модель была признана официальными часами американских железных дорог. А в 1914-м Hamilton стали официальными часами армии и авиапочты США, а вскоре — и многих авиакомпаний Америки. С 2002 года модели собираются в Швейцарии.

Вальтер фон Кенэл, президент компании Longines, и Ингеборга Дапкунайте — лицо коллекции DolceVita

ВОТ ТАКОЙ ПАССАЖ

Марка Longines пополнила коллекцию часов DolceVita. Эта серия была запущена в 1997 году, характерная черта — прямоугольный стальной корпус. В новых моделях сталь сочетается с желтым или розовым золотом. Презентация прошла в ТЦ "Смоленский пассаж", в недавно открывшемся первом московском бутике Longines. Вместе с запуском коллекции была открыта выставка Longines DolceVita.

СТАНЦИЯ "СПОРТИВНАЯ"

ASICS — один из самых авторитетных в мире спортивных брендов из Японии — наконец открыл первый фирменный магазин в России. Место дислокации: четвертый этаж ТРЦ "Галерея" в Санкт-Петербурге, на пересечении Лиговского и Невского проспектов. Площадь: 130 кв. м. Уже доступна коллекция весна-лето-2011.

РАЗУЛИ

Иногда бывает стыдно снимать обувь в гостях? Не печалься, возможно, дело не только в чрезмерной потливости ног, но и в качестве материалов, из которых сделаны ботинки. В общем, если что не так с ногами — это к врачу, а если подвели штиблеты, тебе нужен Shoe Fresh от Collonil — дезодорант для всех типов обуви. Обладает антибактериальным действием, сохраняя свежесть внутри ботинок целый день.

Где что купить

Anna Rita N "Ностальгия", Комсомольский пр-т, 23/7, т.: 8 (499) 245-2377; Тюмень, "Ирис", ул. Советская, 54, т.: 546-141; Ростов-на-Дону, "А'Стор Плаза", Буденновский пр-т, 49, т.: (863) 297-5965; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
Banyan Tree Ungasan Jl Melasti, Banjar Kelod, Ungasan, Bali, 80364, Indonesia, т.: +62 361 3007000, fax: +62 361 300 7777, e-mail: ungasan@banyantree.com, www.banyantree.com
Benetton ул. Красная Пресня, 48/2, т.: 252-0743
Billionaire Italian Couture Третьяковский пр-д, 1; ЦУМ, ул. Петровка, 2
BOSS Orange Тверская-Ямская, 13; ул. Б. Дорогомиловская, 9; Рублевское ш., 48; Киевская пл., 2; ул. Таганская 1; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 788-4343; ул. Сретенка, 26; Ленинский пр-т, 20; ЦУМ, ул. Петровка, 2; Ленинский пр-т, 18; Смоленская пл., 3/5; МЕГА-Теплый Стан; ул. 26 Бакинских Комиссаров, 7/6; Бережковская наб., 4; ул. Каховка, 27; Новинский б-р, 18
BOSS Selection ул. Б. Дорогомиловская, 9, т.: 243-0590; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 788-4343; ул. 1-я Тверская-Ямская, 13, т.: 250-3323; Рублевское ш., 48; ул. Б. Дмитровка, 22/1; ул. Сретенка, 26; Ленинский пр-т, 20, т.: 952-2224/0307; "ЦУМ-Mercury", ул. Петровка, 2; "Весна", ул. Новый Арбат, 19; Ленинский пр-т, 18; Бережковская наб., 4; Пермь, ул. Сибирская, 25; СПб, Большой пр-т, П.С., 29а
By Malene Birger ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Цветной", Цветной б-р, 15, стр. 1
Cerruti 1881 ТЦ "Западный", Рублевское ш., 52а; ТЦ "Наутилус", ул. Никольская, 25
Chevignon ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3212; "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2, т.: 935-7780; "МЕГА-Теплый Стан", т.: 775-22-15; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7910; СПб, "Континент", пр-т Стачек, 99, т.: (812) 333-1276/75; Ростов-на-Дону, "Горизонт", пр-т Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5215; Самара, "Парк Хаус", Московское ш., 81б, т.: (846) 372-2426; Новосибирск, "Сибирский Молл", ул. Фрунзе, 238, т.: (383) 328-0814
Cristina Effe Lotte Plaza, ул. Новый Арбат, 21, т.: 662-1490; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3056; Ростов-на-Дону, "Вокзал", Кировский пр-т, 55, т.: (836) 264-3637; Самара, "Невский", ул. Новосадовая, 12, т.: (846) 279-0343; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
Diesel ЦУМ, ул. Петровка, 2; м-ны JS Casual: Ленинский пр-т, 11, т.: (499) 764-5327; МЕГА-Теплый Стан, т.: 789-8587; МЕГА-Химки, т.: 725-5902; www.jscasual.ru; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
Faith Connexion ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: 933 7301; Butterfly, "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, 2 эт.; бутик Portfolio, ул. Б. Полянка, 63; "Ангел", "Галерея Актер", ул. Тверская, 16; Ego, "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2
Furla Столешников пер., 13, т.: 623-8938; МЕГА-Химки, т.: 258-3463; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-2750; "Крокус Сити Молл", т.: 727-1975; "Метрополис", Ленинградское ш., 16; СПб, "Гранд-Палас", ул. Итальянская, 15; Баку, ул. Узеира Гаджибекова, 14, т.: (99 412) 493-2393; Калининград, ул. Генерала Соммера, 6, т.: (4012) 53-1860; Одесса, "Сады Победы", ул. Сергея Варламова, 28, т.: (38 048) 234-2683; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
Gant ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-2392; "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, т.: 258-5442; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: 229-9710; СПб, Большой пр-т, ПС, 80, т.: (812) 233-2214, 336-2868; Владивосток, "Игнат", ул. Комсомольская, 13, (4232) 438-100; Иркутск, Brand Hall, ул. К. Маркса, 19, т.: (3952) 500-385; www.gant.ru; www.butik.ru; www.wildberries.ru; www.boutique.ru
Gianfranco Ferre (оптика) "Интероптика", ГУМ, Красная пл., 3; Нахимовский пр-т, 63, т.: (499) 779-4944
Havaianas м-ны Kixbox: "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 228 0879; "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, стр. 4, т.: 721 8834
H&M МЕГА-Химки, т.: 626-5599; "Метрополис", Ленинградское ш., 16, т.: 626-5588; МЕГА-Белая Дача, т.: 662-8060; "Золотой Вавилон-Ростокино", пр-т Мира, 211/2, т.: 665-1300; СПб, МЕГА-Дыбенко, т.: (812) 448-1216
Homini Emerito by Mango "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; "Охотный ряд", Манежная пл., 1
HUGO ЦУМ, ул. Петровка, 2; Рублевское ш.: 48; ул. Каховка, 27; Новинский б-р, 18; ул. Кузнецкий Мост, 14; Ленинский пр-т, 18, Смоленская пл., 3/5
Kurt Geiger ГУМ, Красная пл., 3
LAB. Pal Zileri ул. Петровка, 15, т.: 933-5852; "Гименей", ул. Б. Якиманка, 22, т.: 995-2179; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: 727-2658; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ГУМ, Красная пл., 3; СПб, Большой пр-т, 49, т.: (812) 703-0905/06; Н. Новгород, ул. Б. Покровская, 10, т.: (831) 419-7288; Екатеринбург, ул. 8 Марта, 8в, т.: (343) 3710564; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
Lacoste МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; "Охотный ряд", Манежная пл., 1; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3
Le Coq Sportif "Охотный ряд", 2 уровень, т.: 737-8339
Levi's ул. Тверская, 15, т.: 629-2460; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3152; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33
MCS "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-1958; "Времена года", Кутузовский пр-т, 48
Montblanc (очки) Zar, Рублевское ш., 42, т.: 782-0054
Moschino (оптика) "Интероптика", ГУМ, Красная пл., 3; Нахимовский пр-т, 63, т.: (499) 779-4944
Mystique м-ны Kurt Geiger: ГУМ, Красная пл., 3, 2 эт., 1 линия, т.: 620 3017; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, 1 эт., т.: 970 1428; СПб, ТРЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30а, т.: (812) 677 3618
Nike "Метрополис", Ленинградское ш., 16; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ул. Арбат, 19; ул. Пресненский Вал, 24/29
Patrizia Pepe "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-2752; "Крокус Сити Молл", т.: 727-1520; Столешников пер., 13, т.: 624-7554; СПб, Большой пр-т, ПС, 51/9; Казань, Suvar Plaza, ул. Спартаковская, 6; т.: (843) 526-5330; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
Pepe Jeans м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: 917-8642; ул. Н. Масловка, 6, к. 1, т.: 685-2819; Ленинский пр-т, 11, т.: 935-7822; МЕГА-Белая Дача, т.: 641-4018; МЕГА-Теплый Стан, т.: 789-8587; МЕГА-Химки, т.: 725-5902; www.jscasual.ru; Новосибирск, МЕГА, ул. Ватутина, 107, т.: 8 (383) 230-0411/12
Pin-Up единый справочный центр: 744-0722, www.estelle.ru
Polo Ralph Lauren Третьяковский пр-д, 1; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублевского ш.; ЦУМ, ул. Петровка, 2
Puma МЕГА-Химки; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33
Prada Третьяковский пр-д, 4; "Москва", Кутузовский пр-т, 31; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.
Ray-Ban www.ekranoptika.ru
Salvatore Ferragamo Столешников пер., 16-18, т.: 733-9207; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3042; Ростов-на-Дону, "А'Стор Плаза", Буденновский пр-т, 49/97, т.: (863) 295-7965; Екатеринбург, Limerence, ул. Воеводина, 8, т.: (343) 215-8025; СПб, "Гранд Палас", ул. Итальянская, 15, т.: (812) 449-9441
Santoni ул. Петровка, 19, т.: 625-6491; "Крокус Сити Молл", Волоколамское ш., 65-66 км МКАД; Crocus, Столешников, 5
Strellson by Mel Ramos "ЦУМ-Mercury", ул. Петровка, 2; Stockmann, "Смоленский пассаж", Смоленская пл., 3; МЕГА-Химки
Strellson Premium ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Бухарест", ул. Каховка, 27
Timberland "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7909; МЕГА-Теплый Стан, т.: 783-8187; МЕГА-Белая Дача, т.: 967-9657/58; "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: 229-9725; ул. Тверская, 27, т.:699-7145; "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, стр. 3, т.: (499) 922-1915; СПб, "Сенная", ул. Ефимова, 3, т.: (812) 335-6965; Ростов-на-Дону, "Горизонт", пр-т М. Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5378
TJ Collection ул. Неглинная, 8/10, т.: 628-7553; ул. Тверская, 12, т.: 694-1707; СПб, Московский пр-т, 1/2, т.: (812) 570-24-15; Каменноостровский пр-т, 2, т.: (812) 233-5153; Ростов-на-Дону, ул. Б. Садовая, 116, т.: (8632) 63-12-81; Новосибирск, ул. Советская, 35, т.: (383) 222-4127
Trussardi Jeans бутик TJ Trussardi Jeans, ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-8103, 620-3489; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
TRU Trussardi ул. Тверская, 20/1, т.: 650-5933/6733; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: 727-4483; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-2753; СПб, "Гранд-Палас", ул. Итальянская, 15; Большой пр-т, ПС, 48, т.: (812) 336-3263; Баку, ул. Азиза Алиева, 3, т.: (99412) 437-1939; Брянск, пр-т Ленина, 4, т.: (4832) 664-453; Екатеринбург, "Центр моды", ул. 8 Марта, 8В, т.: (343) 371-2714; Тюмень, ул. Кирова, 21, т.: (3452) 466-211; Алма-Ата, ул. Фурманова, 80, т.: 8-7272-614302; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
UGG Australia ГУМ, Красная пл., 3; Topstyle, "Гименей", ул. Б. Якиманка, 22, т.: 926 0149; ЦУМ-Mercury, ул. Петровка, 2, т.: 933-7300; Bosco di Ciliegi, "Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: 695 4254; Podium Concept Store, ул. Кузнецкий Мост, 14, т.: 926-1535; г. Уфа, Grandeboutique Element, "Галерея АРТ", ул. Чернышевского, 75, т.: (3472) 93-6070; г. Омск, Step Club, ул. Ленина, 18, т.: (3812) 33-1353; fashiongalaxy.ru
Uniqlo "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; "Афимолл", Пресненская наб., 2; МЕГА-Белая Дача
Windsor Salita, Ленинский пр-т, 18
Wrangler ул. Долгоруковская, 6, т.: 785-7886/84; сеть м-нов "5 Карманов": МЕГА-Теплый Стан; XL, Дмитровское ш., 89; "Золотой Вавилон", ул. Декабристов, 12; м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: 917-8642; ул. Н. Масловка, 6, к. 1, т.: 685-2819; Ленинский пр-т, 11, т.: (499) 764-5327; МЕГА-Теплый Стан, т.: 789-8587; МЕГА-Химки, т.: (495) 725-5902; www.jscasual.ru; СПб, ул. Байконурская, 14А
Zilli ул. Кузнецкий Мост, 19/1, т.: 623-3261

РЕКЛАМА

Men's Health®

ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О ВРЕДЕ ЧРЕЗМЕРНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИВА

ПОДПИСКА ПЛЮС ПОДАРОК!

СТАНЬ ОДНИМ ИЗ 30 ПЕРВЫХ ПОДПИСЧИКОВ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH ПО ЭТОМУ КУПОНУ — И ПОЛУЧИ В ПОДАРОК ЯЩИК ПИВА. 20 БУТЫЛОК НОВОГО СОРТА ПИВА TUBORG X FRESH С ОХЛАЖДАЮЩИМ ЭФФЕКТОМ ТОЧНО НЕ ПОМЕШАЮТ ТЕБЕ ВСТРЕТИТЬ ЖАРКОЕ ЛЕТО.

Я хочу подписаться на Men's Health и получить подарок от Tuborg.

☐ **Я подписываюсь на 6 номеров журнала обычного формата и плачу 720 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 12 номеров журнала обычного формата и плачу 1190 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 6 номеров маленького формата журнала и плачу 620 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 12 номеров маленького формата журнала и плачу 1050 руб. 00 коп.**

Я хочу получать журнал ☐ **ценной бандеролью** ☐ **в почтовый ящик***

COMH061106

ФИО .....

Индекс ..... **Область** .....

Город ..... **Улица** .....

Дом ..... **Корпус** ..... **Квартира** .....

Тел. ..... **E-mail** ..... **Дата рождения** ..... **19** ....

● **Срок купона истекает 31 июля 2011 г.** ● **Цены действительны только по России.**

● **Количество подарков ограниченно.**

* Отдел подписки не несет ответственности за пропажу журнала из почтового ящика, и в этом случае досылка не осуществляется.

Подписаться через редакцию очень просто:

1. Заполни купон.
2. Перечисли деньги на наш расчетный счет через Сбербанк по приведенной квитанции или используй ее как образец для заполнения бланка почтового перевода.
3. Отправь купон и квитанцию об оплате (или их копии) по адресу: 127018, Россия, Москва, а/я 159, отдел подписки Men's Health, или по факсу: (495) 232-9282.

Подписная цена включает стоимость доставки. Если мы получаем заявку до 5-го числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера. Тел.: (495) 232-9251 (с 10.00 до 13.00)
Факс: (495) 232-9282
E-mail: podpiska@imedia.ru
Интересует международная подписка, прямая доставка в офис по Москве или оплата кредитной картой? Просто позвони или отправь e-mail.

Оформляй подписку через отдел подписки Men's Health или в любом почтовом отделении по объединенному каталогу "Пресса России" (подписной индекс 38654 – полугодовая, 27217 – текущая), "Роспечать" (подписной индекс 80542), ОАО "Казпост" (подписной индекс 18654) и "Белпочта" (подписной индекс 80542). Отдел подписки не несет ответственности, если подписка оформлена через другие фирмы. В случае отмены заказчиком произведенной подписки деньги за нее не возвращаются.

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА
(КПП 771501001) ИНН 7712110285

Р/счет № 40702810405001001777

В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва

Кор/счет № 30101810500000000222

БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик (подпись) _____

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА
(КПП 771501001) ИНН 7712110285

Р/счет № 40702810405001001777

В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва

Кор/счет № 30101810500000000222

БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

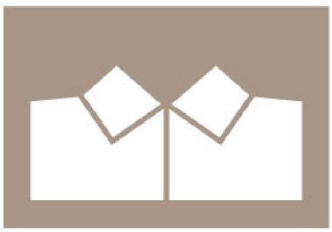
Кассир

Плательщик (подпись) _____

РУБАХА И ПАРЕНЬ

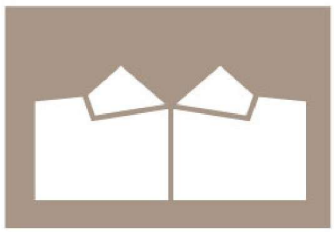
КРАТКИЙ КУРС ОРИЕНТАЦИИ В ДЕТАЛЯХ МУЖСКОЙ СОРОЧКИ.

ВОРОТНИКИ



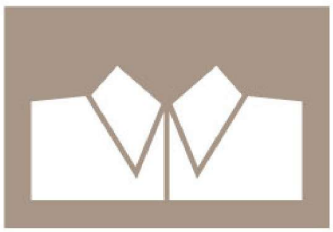
Классический

Носить можно днем и вечером, расстегнутым или застегнутым под горло.
Пиджак Подойдет любой.
Галстук На твой вкус, но вовсе не обязателен.



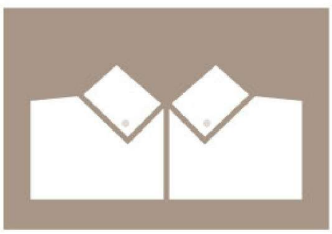
Прямоугольный

Очень распространенная универсальная форма, лучше смотрится с галстуком.
Пиджак Прямоугольный воротничок подходит даже для вечернего костюма.
Галстук Выбирай любой тип узла. Плюс в том, что хорошо выглядят и большие узлы.



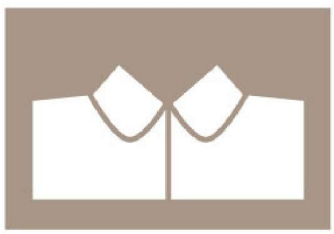
Остроугольный

Довольно специфическая форма, отзвук 70-х в твоем образе.
Пиджак Не подойдут узкие лацканы и воротник-шалька.
Галстук Если он есть, то должен подчеркивать необычность модели. Можно выбрать даже галстук-боло (ковбойский).



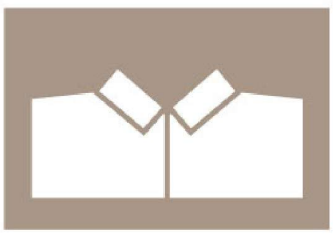
На пуговицах

Casual-вариант. Не уместен на вечерних мероприятиях. Кончики лучше держать пристегнутыми.
Пиджак Твидовый или в клетку.
Галстук Не нужен.



Овальный

Рубашка — выходец из 60-х. Отлично смотрится с галстуком.
Пиджак Любой в духе casual. А вот двубортный точно не подойдет.
Галстук Лучше вязаный.



Маленький

Модная модель. Значит, и в целом нужно выглядеть так, словно ты следишь за трендами.
Пиджак С узкими лацканами, не должен смотреться массивно.
Галстук Только узкий.

НЕЗЫБЛЕМЫЕ ПРАВИЛА

1. Рубашки с мягким воротником без стойки никогда не надевают с галстуком.
2. Внешний край воротника сорочки обязательно должен быть прикрыт лацканом пиджака.
3. Галстучный узел не должен приподнимать и оттопыривать концы воротника сорочки.
4. Манжеты сорочки должны выступать из-под рукава пиджака на 1,5–2 см.

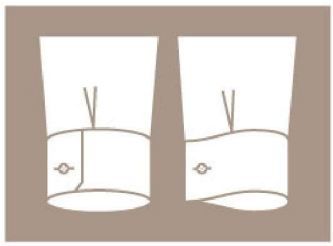
Тебе к лицу

- **Широкое круглое или квадратное лицо** можно визуально сузить и удлинить остроугольным воротником.
- **Острое худое лицо** станет на вид более округлым, если надеть сорочку с прямоугольным воротником.

МАНЖЕТЫ

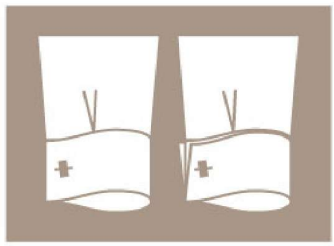
На пуговицах

Могут застегиваться привычным тебе способом, а могут — как манжеты под запонки. Второй вариант встречается нечасто, смотрится чуть более вычурно и нарядно.



Под запонки

Вариант, который воспринимается как вечерний, солидный. Манжеты бывают простые и французские (двойные, с отворотом).



* Хочу знать.

реклама

biom
ПРИРОДА ДВИЖЕНИЯ

ecco®

ecco-shoes.ru

реклама

Одно сердце Три легенды

NAVITIMER CHRONOMAT TRANSOCEAN

Выпустив Caliber 01, Breitling создал самый надёжный, точный и эффективный механизм хронографа с автоподзаводом – полностью изготовленный в собственных мастерских и сертифицированный COSC (официальным швейцарским институтом хронометрии). Вполне логичное достижение для бренда, который является абсолютным эталоном в области механических хронографов.

BREITLING RUSSIA

Официальный дистрибутор и сервисный центр
Москва, Бутырский вал 68/70
+ 7 495 988 96 25

BREITLING
1884

INSTRUMENTS FOR PROFESSIONALS™

WWW.BREITLING.COM